زماره 8
نیسان 2011

پزیشک

گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە
www.pzishkmagazine.com

- خوێن بۆ لە لووت دێت؟
- مێکووتە چییە؟ چارەسەری چییە؟

- قەڵەوی چییە؟ هۆکارەکانی چین؟

- کەم خوێنی بە هۆی کەمی ئاسن؟ نیشانەکانی و هۆکارەکانی و چارەسەرکردنی؟



نەخۆشی سیل لە کوردستان

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



ڕۆژی جیهانی سیل



پرۆفیسۆر د. حەمە نەجم جاف
پزیشکی ڕاوێژکار
سەرۆکی ئەنجومەنی کوردستان
بۆ پسپۆڕایەتی پزیشکی

ڕیکخراوی تەندروستی جیهانی ڕۆژی (٢٤)ی ئاداری هەموو ساڵێکی داناوەبەڕۆژی جیهانی سیل .لەم ڕۆژەدا:کۆڕو کۆبوونەوەوسیمیناروبەرنامەوهۆشیاری دەربارەی ترسناکی ئەونەخۆشیەوڕێگاکانی خۆپاراستن وچارەسەرکردن بۆدانیشتووان ڕوون دەکرێتەوە. لە (٢٤)ی ئاداری ساڵی (١٨٨٢ز) دکتۆر ڕۆبەرت کۆخ بەکتریای چیلکەیی سیلی دۆزیەوە. ئێستا نەخۆشی سیل لەسەرانسەری جیهاندا لەهەر حەفت کەس یەک کەس تووشی هاتووە (واتەنزیکەی یەک لە سێی دانیشتووانی جیهان) ومەزەندە دەکرێت ساڵانە (١،٦)ملیۆن کەس بەهۆی ئەو نەخۆشیەوە دەمرن. هەر ئەمە وایکردوە هەموو وولاتان هەماهەنگ بن لەهاریکاریکردنی یەکتری. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ستراتیجیەکی نوێی دانا بەناوی: بەرنامەی دەست بە سەراگرتنی سیل. کە ئامانجەکەی کەم کردنەوەی نەخۆشی سیل بۆ ساڵی (٢٠١٥)ئەویش بەهۆشیارکردنەوەودابینکردنی کەرەسەی پێویست وخۆپاراستن وچارەسەر بۆهەموو کەسێک ویارمەتیدانی دەرکەوتنی چارەسەری نوێتر. بەمەش هیوا وابوو هەر لەساڵی (٢٠٠٥)ەوە زیاتر لە (٧٠٪) حالەتەکان دیاری بکرێت وزیاتر (٨٥٪) بەتەواوی بنبڕبکرێت .ئامانج وایە ساڵی (٢٠١٥)نەخۆشی سیل ومردن بەهۆی ئەم نەخۆشیە بەڕێژەی (٥٠٪) لەچاوساڵی (١٩٩٠)کەم بێتەوە. لەداهاتوودا ساڵی (٢٠٥٠) نەخۆشی سیل مەترسی نەمێنێت وڕێژەی کەمتر لە (یەک لە یەک ملیۆن کەس) تووشی ببێت. نەخۆشی سیل تووشی مرۆڤ دێت لەئەنجامی هەڵمژینی هەوای پیس بوو بەبەکتریای چیلکەیی سیل لەهەوا کەلەیەکێکی تووشبوو لەکاتی پژمین وکۆخین یان بەلغەم فرێدان هۆکاردەبێت بۆکردنە دەرەوەی بەکتریاکە بۆ هەواو گوواستنەوەی نەخۆشیەکە. هەرکە بەکتریاکە هەڵمژرا لەڕێگای هەوا دەچێتە لەشی ئادەمیزاد ونزیکەی (٨٥٪)حالەتەکان لەوانەیە سییەکان تووشی نەخۆشی بکات و پێی دەووترێت: سیلی سییەکان یان لەلایەن خانەقەپگرەکان و خوێن بەکتریاکە دەگوازرێتەوە بۆشوێنیتری لەش وجێگایتر تووشی نەخۆشی سیل دەکات. زۆر دەگمەنیش بە شێوەی زگماکی دەگوازرێتەوە لەدایکەوە بۆ کۆرپەکەی. درەنگ دەست نیشانکردنی بۆئەوە دەگەڕێتەوە،چەند قۆناغێکی دەبێت: تووشبوون بەبەکتریای سیل کەبەشێوەی سەرمابوون یان پەسیوێکی کەم دەبێت،نەخۆشی سیل کەنیشانەکانی لێبەدیاردەکەوێت یان لەوانەیە یەکەم جاربێت یان ماوەیەک مات دەبێت وکاتێک بەرگری نەخۆشەکە کەم دەکات دووبارە سەرهەڵدەداتەوە یان لەسەرەتا شێوەیەکی توند وەردەگرێت. کەسانێک هەن ئەگەری تووشبوونیان زۆرە، لەوانە:نەبوونی وبێ سەرپەرشتان وقەرەباڵغی وگرتووخانەکان وبوونی ئەندامێک لەماڵەوە کەتووشی نەخۆشی سیل بووبێت وکارمەندانی تەندروستی و کارمەندانی تاقیگەکان. بۆ خۆپاراستن پێویست دەکات: هەموو هەموو ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی سیلیان هەیە چارەسەر وەربگرن، هەروا ئەندامانی خێزانەکەی پشکنینیان بۆ بکرێت ئەگەر تووشی نەخۆشی سیل بووبن چارەسەر وەربگرن هەروەها پێکووتەی سیل (BCG) بدرێت بەتایبەتی لەوناوچانەی کەنەخۆشی سیل بەشێوەی پەتا بڵاوبۆتەوە .نەخۆشی سیل نەخۆشیەکی درمەوئەگەری گواستنەوەی بۆهەموو کەسێک هەیە، هەموو یارمەتی وهەماهەنگی وەزارەتی تەندروستی ویەکتری بکەین بۆ دووربوون لەم نەخۆشیە.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك

azadmantik@yahoo. com

٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:

پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف

د. دەشتی بایز دزەیی

پرۆفیسۆر د. جەبار حسێن

پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ

پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین

پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی

پرۆفیسۆری د. تەیب صابر کریم

د. نیاز شێخ جواد بەرزنجی

د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د. خالص قادر ئەحمەد

د. داوود حسن ڕەمەزان

د. ئازاد موستەفا مەحموود

د. پشتیوان مامە خدر

د. حسین علی عبداللە

بەڕێوەبەری ژمێریار و کارگێری: نەورۆز

دیزاین:

تانوپۆئارت

٠٧٥٠ ٤٣٦ ١٣٦٠



تیراژ: (٤٠٠٠) دانە

نرخ: (٢٠٠٠) دینار

کۆمپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:

١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیش هەولێر/١٠٠ مەتری

نزیک نەخۆشخانەی شیفا

www. pzishkmagazine. com

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان

(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

www. pzishkmagazine. com

پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێک لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت.ئەو کات: ڕۆلی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆل بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحة الطبیة)،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١- نەخۆشی خەڵەفان و بیرچونەوە چییە؟
٢- زیادە گۆشتی لووت لە منداڵان، چییە؟
٣- نەخۆشیی سینگە کوژێ (الذبحة الصدرية)چییە؟
٤- وەجاخ کۆری لە پیاوان، هۆکاری چییە؟
٥- ناتەواوییەکانی تیشکدانەوەی چاوەکان و چارەسەری بە لێزەر.



کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسن

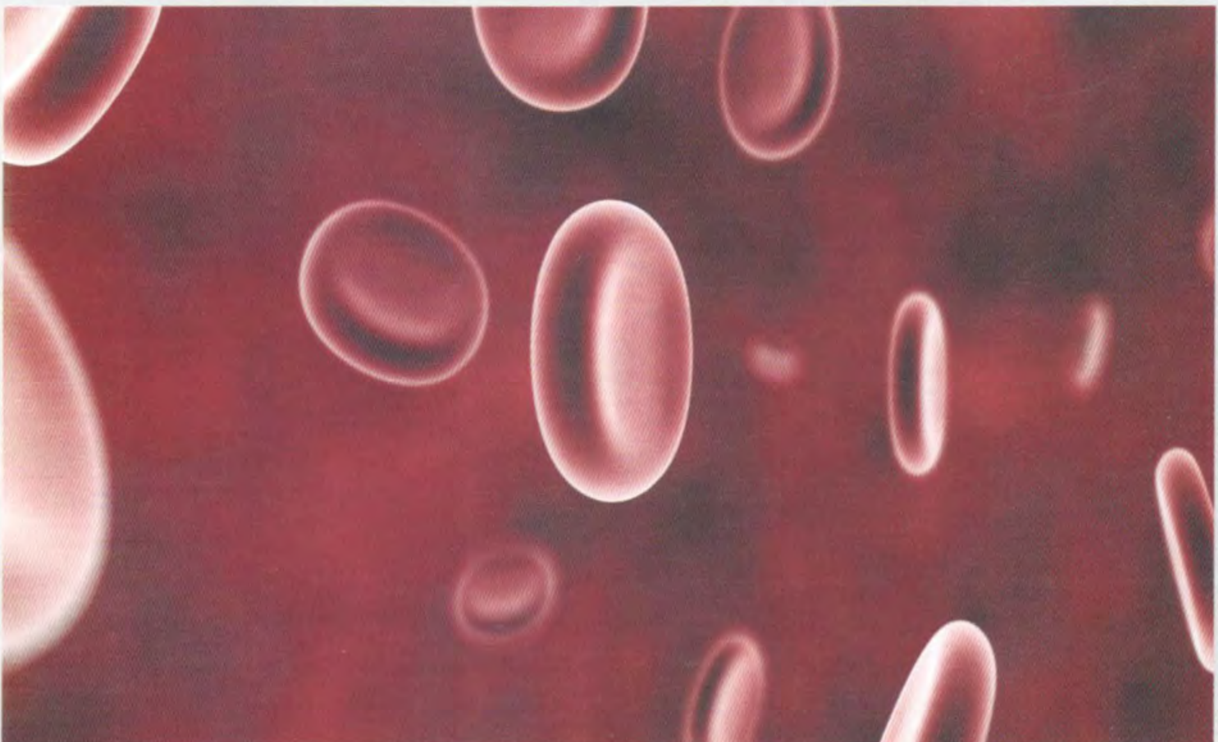
د. شێروان ئەحمەد
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی خوێن
ماستەر لە نەخۆشییەکانی خوێن

یەکێکە لە باووترین کەم خوێنێنیەکان لەسەرانسەری جیهاندا کەم خوێنێنی لەگەوران بەزۆری لەم جۆرەیە. بەزۆری بەهۆی خوێن بەربوون تووشی ئادەمیزاد دەبێت.لەئافرەتان وەک لە پیاوان زیاترە ئەویش لەبەرسووڕی مانگانەیە،بینراوەنزیکەی٢٠٪ لەئافرەتان تووشی ئەم کەم خوێنێنیە دەبن. هیمۆگلۆبین کە نزیکەی ٩٥٪ پێکهاتەی خڕۆکەسوورەکانی خوێن پێکدێنێت:پێکهاتووە لە تێکەڵەیەک لە (گلۆبین)لەگەل (هیم)کەماددەی ئاسنی تێدایە پێیدەوترێت (protoporphyrin)هەرناڕێکیەک لە دروستبوونی هیمۆگلۆبین ڕوویدات یان ناڕێکی لەزیندەکارلێکەکانی ئاسن لەناولەش ڕوویدات دەبێتە هۆی کەم خوێنێنی.کەم خوێنێنیەکەش بڕی ماددەی هیمۆگلۆبین لە ناو خڕۆکەسوورەکان کەم دەبێت (hypochromia)وقەبارەی خڕۆکەسوورەکان بچووکتردەبێت (microcytosis)وئەمە بە پشکنینی تەواوی خوێن دەردەکەوێت.دەبینرێت:بڕی ماددەی ئاسن کەمرۆڤ پێویستی دەبێت بریتی یە لە ١٠ – ١٥ملگم لەڕۆژێکدا.لەوەنزیکەی١٠٪لەپیاوان و١٥٪لەئافرەتان لەخۆراکەوەدەست دەکەوێت.

• هۆکاری تووشبوون:

ا.هۆکاری فەسلەجی:-بڕی پێویستی لەش زیاددەبێت:وەک لەمێردمنداڵان وجەوانان وئافرەت لەکاتی سووڕی مانگانەی((menstruation ئافرەت لەکاتی دووگیانی(pregnancy)).

ب.خوێن بەربوون:-وەک تووشبوون بەکرمی قوڵابی وبەلهارزیاوئافرەت لەکاتی زۆردیتنی سووڕی مانگانە (menorrhagia)خوێنبەربوونی دوای منداڵبوون خوێنبەربوون لەبرینی دوانزەگرێ و مایەسیری وشێرپەنجەکان وداڕووشان وخوێنبەربوونی



Iron Deficiency Anaemia



گەدەبەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەژان لابەرەکان.

ج.کەمی خۆراک.

د.بەدخۆراکی:وەک بەهۆی نەخۆشیەکانی ڕیخۆڵەودوای نەشتەرگەری گەدە.ترشەلۆکی گەدە زۆر پێویستە بۆ جیاکردنەوەی توخمی ئاسن لەخۆراک وئاسن لە شێوەی شل بێت،تفت بوونی ناوەندی گەدە هەروەک لەپیران یان لەکاتی بەکارهێنانی دەرمانی چارەسەرکردنی برینی گەدە ئۆمیپرازۆل بۆماوەی زۆرناوەندی گەدە لە ترشەوە بۆتفت دەگۆڕێت بەمەش ئەگەری مژینی ئاسن کەم دەکاتەوە لە ئەنجامدا تووشی کەم خوێنێنی دەبێت.

***نیشانەکانی:**

١. نیشانە گشتییەکان:کەم خوێنێنی بەهۆی کەمی ئاسن وەک هەمووکەم خوێنێنیەکانیتر نیشانەگشتیەکانی وەک:داهێزران وبێتاقەتی.

٢.نیشانە تایبەتیەکانی بەهۆی کەمی ئاسن:گۆڕانی ڕووکەشانەکان وەک بریقانەوەی نینۆکەکان ونیشانە لە سەرزمان.

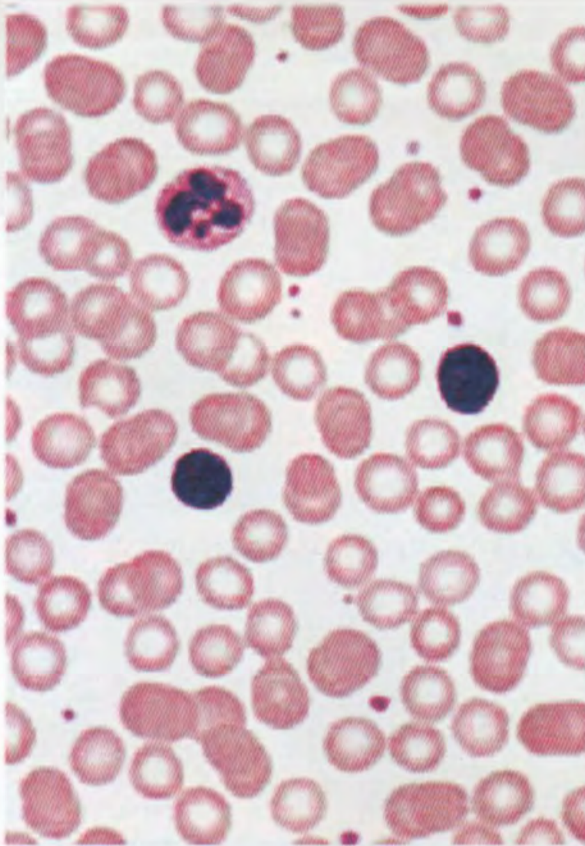
٣.بوونی نیشانە تایبەتیەکانی هۆکاری کەم خوێنێنیەکە:وەک ئەگەرکەم خوێنێنیەکە بەهۆی برینی گەدەبوو ئەوا نیشانەکانی برینی گەدەی لەگەل نیشانەکانی کەم خوێنێنیەکەهەیە.

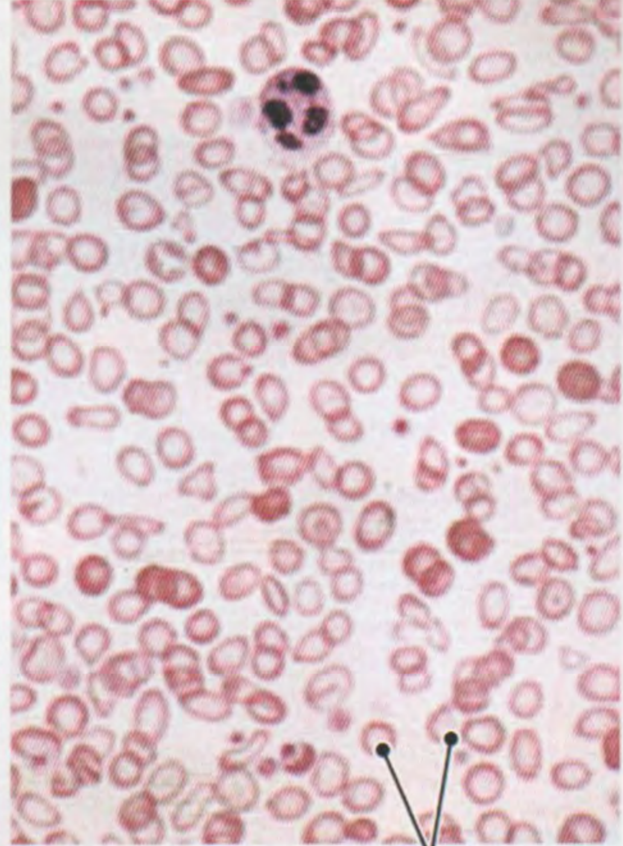
***دیاریکردن:**

ا.سەلماندنی بوونی کەم خوێنێنی بەهۆی ئاسن:

١-پشکنینی تەواوی خوێن (کۆمپلیت،CBP):بەسەیرکردنی شێوەی خڕۆکەسوورەکەوقەبارەکەی.کەقەبارەی بچووک وناوی سپی پات دەبێت.

٢.پشکنین بۆزانینی بڕی ئاسنی عەمبارکراو (Plasma Ferritin):باشترین پشکنینە بۆ سەلماندنی، کەکەم خوێنێنیەکە بەهۆی ئاسنەوەیە.ئەوپشکنینە بڕی ئاسنی عەمبارکراو


A



B

لەشانەکان دەپیوێت.وەئاستی ئاسن (Serum Ferritin)لەخوێندا کەم دەبێتەوە.

٣.پشکنینی بوونی ئاسن لەناوخوێن:بڕی ئاسن لەناوخوێن (Plasma Iron)کـــەم دەبێت. بڕی پێویستی ئاسن (TIBC)توانای هەلگرتنی ئاسن لەخوێن زۆردەبـێـت.وەپـرۆتـیـنـی هەلگری ئـاسـن (Plasma Transferin)زیـــاد دەبێت. (Transferin)پرۆتینێکە کەئاسن لەناوخوێن هەڵدەگرێت.

ب.بـۆدۆزیـنـەوەی هۆکاری کـەم خوێنێنیەکە:ئەو پشکنینانە بەگوێرەی تەمەن و ڕەگەز و چیرۆکی ڕوودانی کەم خوێنێنیەکە (History)ونیشانەکانی دەگۆڕێت.ئەگەر هیچ هۆکارێکی دیاریکراو نەبوو ئەوا پزیشک ئەو پشکنینانە بۆ نەخۆش دەکات:

١.پشکنینی پیسایی بۆخوێن (Occult Blood) وکرم.

٢.پێبینی کۆم وڕێکە.

٣.پێبینی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس.

٤.تیشکی باریۆم (Barrium Meal&Barrium Enema).

.٥پشکنینەکانی بەدخۆراکی (Malabsorption) ئەگەر نەخۆشەکە سکچوون وڕەوانی هەبوو.

٦.پشکنینی میز بۆ بەلهاررزیا.

***چـــارەســـەرکـــردن:چـــارەســـەرکـــردن دوولایـــەن دەگرێتەوە:**

١-چارەسەرکردنی هۆکاری کەم خوێنێنیەکە.

٢-بەپێدانی ئاسن بەنەخۆشەکە:دووڕێگای هەیە:

ا.لەڕێگای دەم (Oral Iron Therapy):

زۆربـەی نەخۆشەکان چارەسەر دەکرێت بەپێدانی ئاسن لەشێوەی دەنـک(وەک حەبی فیرۆسام)کە بەژەمی یەک حەب ڕۆژی دوویان سێ جاردەدرێت.



نیشانه لاوەکیەکانی بریتیە لەدڵ تێکهەڵاتن ورەوانی یان نارەوانی،ئەمەش دەتوانرێت خۆی لێ دووربگرین بەپێدانی حەبەکە دوای خواردن یان دانی حەبیتری ئاسن وەک (ferrous gluconate) یان (ferrous fumarate).خوێن زیادبوون دوای یەک هەفتە دەست پێدەکات وئەگەر ئەم خوێن زیادبوونە رووی نەدا ئەوا هۆکارەکەی:

١-وەرنەگرتنی دەرمانەکە (نەخواردنی).

٢-خوێن بەربوونی بەردەوام.

٣.بەکارهێنانی دەرمانیتر کەکاردەکاتە سەر رادەی هەڵمژینی ئاسنەکە لە ریخۆڵەکان وەک دەرمانی (تتراسایکلین ودەرمانی دژی ترشەلۆکی گەدە).

٤-بوونی ماکیتر لە کاتی چارەسەروەرگرتن.

٥-بەدخۆراکی توند (Severe Malabsorption).

٦-چەوت دیاریکردنی نەخۆشیەکە.

کاتێک نەخۆش ئەوحەبەی ئاسن بەکاردێنێت دەبێت دوای (٤-٦هەفتە) رێژەی هیمۆگلۆبینی ئاسایی ببێتەوە.دوای ئەوە بەلایەنی کەم بۆماوەی شەش مانگ وەربگرێت یان هەندێک جار ئەو کەسانەی کە کەم خوێنێنیان دووبارەیە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەبڕی کەم ئاسنیان دەدرێتێ.

ب.لە رێگای شورنقە (Parental Iron Therapy):

دەرزی کەم خوێنێنی کە لەناو خەڵکی بەدەرزیە رەشەکە ناسراوە (Imferon)پێویستە کاتێک بەکاربێت کەتەواو دڵنیاین لە دیاریکردنی نەخۆشیەکە و نەخۆش:

١.توانای وەرگرتنی دەرمانی بەدەم نییە.

٢.نەخۆش نەخۆشیەکیتری کۆئەندامی هەرسی هەیە.

٣.کە پێویستی زۆرمان بەماددەی ئاسن هەبێت.

٤.نەخۆش نیشانە لاوەکیەکانی دەرمانی ئاسن بەدەم هەراسانی کردبێت وچیتر توانای بەکارهێنانی نەبێت.

٥.کەم خوێنێنی زۆربوو نەخۆش باداری هەبوو یان ئافرەت لەدوامانگی دووگیانی بێت یان دوای نەشتەرگەری گەورە.

*** ژەهراوییبوون بەدەرزییە رەشەکە (Imferon) ئەمانە دروستدەکات (Toxicity of Iron-dextran):**

١-ئەستووربوونی شوێنی لێدانەکە.

٢-ئەستوربوونی جومگەکان وئازاریان.

٣.تالێهاتن (Fever).

٤.سۆربوونەوەو لیرلێهاتن وئالووشی پێست.

٥.ئەستووربوونی لیمفەگرێیەکان.

٦.ئەستووربوونی فاتەرەشە.

٧.هەوکردنی پەردەی مێشک (Aseptic Meningitis).

سەرچاوەکان:

١.Harrisons Principles&Practice of Medicine،٢٠٠٨.

٢.Davidsons Principles &Practice of Medicine،٢٠١٠.

٣.Current Medical Diagnosis&treatmen،٢٠١٠.

٤.Humen Physiology،٢٠٠٩.

قەڵەوی





د. ئازاد سەعدی سەعید
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

قەڵەوی گیروگرفتی تەندروستی سەردەمی ئێستامانە و هۆکاری سەرەکی تووشبوون بە نەخۆشیە سەردەمیەکانە .هەر میللەتێک ڕێژەی قەڵەوی تیایدا زۆربێت. ئەوا دەستە براکانی قەڵەوی:نەخۆشی بەرزبوونەی فشاری خوێن ونەخۆشی شەکرەی تێدا زۆردەبێت .قەڵەوی بەهۆی زۆر هۆکار تووشی مرۆڤ دەبێت،لەوانە: خۆراک و دەوروبەر و بۆماوەیی ودەروونی وگۆڕان لەسیستەمی هۆڕمۆنەکان وبەکارهێنانی دەرمان وهۆکاری زۆریتر بەڵام هەموویان بەڕێگای میکانیزمی زۆر بەکارهێنانی ئەوخۆراکانەوە پەیدا دەبێت کەگەرمۆکەی زۆردەدەن وزیاتر لە پێویستی مرۆڤ بۆبەکارهێنانی لەزیندە چالاکیەکان و فەرمانەکانی لەش هەر بۆیە ئەو وزەیەی کە لە پێویستی لەش زیاددەبێت،ئەوا ئەو وزە زیادە لە چەوریە شانەکان هەڵدەگیرێت ولەئەنجامدا کەسەکە هوورگن دەبێت وکێشی لەشی زیاددەبێت. هەموو کات دەبێت ئاگامان لەزیادبوونی کێشی لەشمان بێت وهەرکاتێک زانیت یەک کیلۆ کێشی لەشت زیادە ئەوا مانای ئەوەیە یەک ڕۆژ لە تەمەنت کەمتر دەبێت ولەبەرئەوە پێویست دەکات هەر تەمەنت گەیشت بەسی ساڵ پێویستە کێشی لەشی خۆت بزانیت؟! تا ئەگەر بزانیت قەڵەوی هەوڵی خۆ لاوازکردن بدەیت بۆئەوەی هەردەم ساغ وسەلامەت بیت ودووربیت لەتووشبوون بەنەخۆشی.

هۆکارەکانی قەڵەوبوون:

١ـخۆراک:

ناندینی کوردی لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا تەواو گۆڕانی بەسەرداهاتووە، زۆر خۆراکی چەور و قورس وپڕ ووزە زۆرئاسان بەدەست دەهێنرێت وهەرزانەو ئامادەکردنی ئاسانەو هەر دەم لەبەردەستە.هەروا ئەو بیر و ڕایەی کە لەکلتووری ئێمە هەیە، هەموو پیاوەتیەک وخانەدانیەک بە پێشکەشکردنی خۆراک ئەژمارد دەکرێت. هەرکەسێک یەکێک داوەت بکات ڕادەی ڕێزگرتنی بەچەندێتی وچۆنیەتی وبرۆجۆری

Obesity



ئەو خۆراکانە دادەنرێت مانای زۆر ڕێزگرتنە. هەروەها دایک وباوک ڕادەی خۆشەویستیان بۆ منداڵەکەیان بـەوە دەردەبـڕن:کـوڕم یـان کچم بخۆ هیچت نەخواردووە!!ئەمانە هەمووی بیروڕای هەڵەن. زۆربوونی خـۆراک و بوونی گرانی بەتایبەتی لەنەوەدەکانی سەدەی ڕابردوو لەگەل ئەو هەموو گیروگرفتە ئابووری وکۆمەڵایەتی و ڕامیاری و ناوچەییانەی کەووڵاتی ئێمەی گرتۆتەوەو زۆر ئاسان دەستکەوتنی خۆراک وزۆربوونی هەموو جۆرە خۆراکێک ئەمانە هەمووی هۆکاربوون لەزۆربوونی قەڵەوی لەناو میللەتی ئێمە. ئەگەر ئەو ڕاستیە بزانین:ئێستا مناڵەکانمان نزیکەی ٢٠٪ کێشی لەشیان زۆرەو قەڵەون ئەمەش مانای ئەوەیە کەئایندەمان پڕە لەتاکی قەڵەو.ناندینی کوردی وکابانی کورد دەبێت گۆڕان لەخۆراک دروست بکەن وئەو ڕێنماییەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی کەخۆراکی دروستی بۆتاکێکی دروستی داناوە بەوەی کەپێکدێت لـە: ٥٠٪ کاربۆهیدرات و٣٠٪چـەوری (٢٠٪چەوری ڕووەکی و١٠٪چەوری گیانەوەری)و٢٠٪ پرۆتین پەیڕەو بکەین.بەکورتی و بەکوردی لەخۆراک ئامادەکردن دەشتەکی بین.

٢.وەرزش نەکردن:

گیروگرفتی سەرەکی بەتایبەتی دوای ساڵی (٢٠٠٥ز) لەکوردستان بریتیە لەوەی هەموو کارو ئیشێکمان ئاسان کەوتووە تەنانەت سادەترین ڕۆیشتنمان بۆجێگایەک دەبـێت بـەگـەڕۆک بێت وزۆرخەڵک بۆدووری سەدمەتر بەپێ بەڕێدا ناڕۆن بەڵکو گەڕۆک دەردێنن ولێخووڕە!!!هەروەها لەناو ماڵ تەنانەت گۆڕینی کەناڵەکانی تەلەفزیۆن بەدانیشتنە وکۆنترۆل لەدەستە و بەپاڵدانەوە بێ ئـەوەی هەڵبسێتەوە کەناڵەکە دەگۆڕێت.توانای جوولانەوەمان نیە لەگەل ئەو زۆر خۆریە وکارنەکردن ونەجوولانەوە هەموو هۆکارن بۆ قەڵەوبوون.

٣.هۆکاری هۆرمۆنەکان:

ئەمانە زۆر دەگمەنن.چەند نەخۆشیەک کەبەهۆی هۆرمۆنەکان تووشی مرۆڤ دەبن،دەبنە هۆی قەڵەوی. لەوانە:



ا.نەخۆشی کەمی چالاکی .ڕژێنی دەرەقی (ملەقۆرتە):ئەم نەخۆشیە لە کوردستان هەیە و هەرچەند ئەوەندە زۆرنیە،لەوانەیە ببێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش چەند کیلۆگرامێک لەسەرووی کێشی ئاسایی لەش وئەم نەخۆشیە دیاریکردن وچارەسەرکردنی ئاسانە.

ب.زیادبوونی ڕێژەی کۆرتیزۆن:ئەم نەخۆشیە دەگمەنەو لەگەلیدا دەبێتە هۆی زیادبوونی فشاری خوێن وزیادبوونی شەکرلەناو خوێن وپەستی دەروونی،دەتوانرێت چارەسەربکرێت.

ج.قەڵەوی گەورە:بەهۆی نارێکی لەهۆرمۆنەکانی ژێر مێشکەڕژێن (Hypothallamus)ڕوودەدات و زۆر دەگمەنە و تاکەکە ئارەزووی خواردنی زۆر دەبێت و کێشی لەشی زۆر زیاد دەبێت.

د.قەڵەوی هاوشانی کۆمەڵەکیسی هێلکەدان (Polycystic Ovaries)کەتێکچوونی سووڕی مانگانەی ئافرەتانی لە گەلیدا دەبێت.

ه.دووگیانی وتەمەنی بێئومێدی:لێرەدا زیادبوونی کێشی لەش جیاوازە. ڕۆلی پزیشک بەدیاردەکەوێت بزانێت:ئایا قەڵەوی بەهۆی کاری هۆرمۆنەکانە یان گۆڕان لە هۆرمۆنەکان بووەتە هۆی قەڵەوی.

٤.دەرمان:هەندێک دەرمان دەبێتەهۆی زیادبوونی کێشی لەش،وەک:

١-کۆرتیزۆن:دەرمانێکی پێویستە بۆ زۆر نەخۆشی لەوانە: ڕەبۆ و ڕۆماتیزم، بەداخەوە لە کوردستان بەهۆی بوونی نۆڕینگەی لاکۆلانان،ئەو دەرمانە زۆر بەکاردێت.لەبەرئەوە نابێت ئەو جۆرە دەرمانانە بەبێ ڕاوێژی پزیشکی تایبەتمەند بەکاربێت.

٢-دەرمانەکانی چارەسەرکردنی خەمۆکی.

٣-ئەنسۆلین:ئەمەش لەبەرئەوەی زۆر لەوانەی کە ئەنسۆلین بەکاردێنن وابیردەکەنەوە کەپێویستیان بە پارێزی نەماوە و زۆردەخۆن.کە ئەمە ناڕاستە و کاتێک ئەنسۆلین بەکارهات پێویستە پارێزی زۆرتر بکرێت.

٥.وازهێنان لەجگەرەکێشان:زۆر لەوانەی کەواز لە جگەرەکێشان دەهێنن بیری خۆیان دەخەنە سەر خواردن و زۆر دەخۆن بەبیانووی ئەوەی وازیان لەجگەرەهێناوە ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێشی لەش بەڕێژەی چوارتا پێنج کیلۆ.هەر کەسێک تەمەنی بگات بە(٤٥ساڵ)و ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت نۆرەی گرتووە بۆ تووشبوون بە نۆرەی دڵ.بەزووترین کات واز لە جگەرەکێشان بێنە و خووت مەدە سەر زۆر خۆری.

Refference:
٥Minute Clinical Consult Medicine.٢٠١١.

نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن

(بەشی سێیەم)



نیشانەکانی:

زۆربەی کات بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بێ نیشانەیە (Asymptomatic) و نەخۆشیەکی ماتە.هەر لە بەرئەوە پزیشکان بەزمانی میللی دەڵێن:وەکی شەوەیە هەر هەندە کاری خۆی کرد.ئەگەر بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نیشانەی دروستکرد ئەوا نیشانەکان ئەمانەن:

١-نیشانەی گشتی: هەندێک کەس لەکاتی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هەست بە سەر ئێشان یان سەرسووڕان وگێژبوون دەکەن وماندوو و ڕاڕا دەردەکەون. ئەو نیشانانە تایبەت نیە بە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەڵکو لە چەندەها نەخۆشیتر دەردەکەوێت.

٢-نیشانەکانی هۆکاری تووشبوون:لەو جۆرەی کە بەهۆی نەخۆشیەکیترەوە فشاری خوێنەکەی بەرزبووەتەوە.

٣-نیشانەی ماکەکان:لە کاتی دروست بوونی ئاڵۆزی،وەک:پەککەوتنی دڵ.

*ماکەکانی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن: کاردانەوە لاوەکیەکانی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،پزیشک لەکاتی پشکنینی نەخۆش بەدەست هەستی پێدەکات ولەسەر نەخۆشەکە دیاری دەدات،بەم جۆرە:

١-موولوولە خوێنبەرەکان: (Blood Vessels)

ا.موولوولە خوێنبەرە گەورەکان)تیرەکەیان گەورەترەلە (١mm) ناوپۆشی دیوی ناوەوەی





دیواری موولووله خوێنەکە ئەستوور دەبێت، لووسە ماسولکەکانی دیـواری خوێنبەرەکە دەکشێت و شانەی ریشاڵی لێ دەنیشێت. موولووله خوێنبەرەکە دەکشێت و پێچ دەخوات ودیوارەکەی لاستیکیەکەی کەم دەکات.

ب.مـوولـوولـە خوێنە بچووکەکان (تیرەکەیان کەمترەلە (١mm) ڕەقبوونی دیـواری موولووله خوێنبەرەکە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی و پۆقل کردنی دیواری موولووله خوێنبەرەکە.

لەئەنجامدا هەموو موولووله خوێنبەرەکان تووشی تەسکبوونەوە دێن بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە فاکتەری تری (وەک: جگەرەکێشان وزیادبوونی چەوری ناوخوێن ونەخۆشی شەکرەی)هەبێت.ئەو گۆرانکاریانەی کە بەهۆی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فـشـاری خوێنبەرەکە لـە پێکهاتەی موولووله خوێنبەرەکان ڕوو دەدات، نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنبەرەکە تیرتر دەکـات. بـەوەی کە بەرگری وکرژبوونی موولووله خوێنەکانی پەلەکان زیاد دەکات وکەمترخوێن بۆ گورچیلەکان دەچێت. لـەبـەرئـەوەی دەبێتە چـالاک بوونی سیستەمی کـە بـە مـاددەی رینینەوە بـەنـدە (-rennin angiotensin-aldosterone axis).

نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن فاکتەرێکی مەترسیدارە بۆ تووشبوون بە کشان وقلیش بوونی شاخوێنبەر (aortic aneurysm & aortic dissection).

٢-مێشک: (CNS)بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هۆکاری سەرەکی تووشبوونە بە تۆرەی مێشک.چ بە هۆی خوێن بەربوون بێت یان بەهۆی کەم خوێن بۆ چوون بێت.

٣-چاو:نەخۆشی بـەرزبـوونـەوەی فشاری خوێن کاردانەوەی لەسەرچاو هەیە.لەوانەیە ببێتە هۆی تێکشکانی موولووله خوێنبەرەکانی چاو.هەروەها نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هۆکارە بۆ خوێن مەیین لە خوێنهێنەری چاو.

٤-دڵ (Heart):نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن فشاری زۆر دەخاتە سەردڵ.لەوانەیە دڵ تووشی ئەستووربوون بکات.هەروەها لەخۆیدا هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولووله خوێنبەرەکانی دڵ.ئەگەر نەخۆش بۆ ماوەیەکی زۆر نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبوو بێت وکۆنترۆل نەبووبێت، ئەوا لەوانەیە تووشی پەککەوتنی دڵ بێت.



٤-گورچیلەکان:نەخۆشی بەرزبوونەوی فشاری خوێن کاردەکاتە سەر گورچیلەکان. ئەوانەی ماوەیەکی زۆرە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە لەوانەیە تووشی میزی پرۆتیناوی یان پەککەوتنی گورچیلە بێت.

*دیاریکردن:دیاریکردنی ئەوەی یەکێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیە،دوای وەرگرتنی چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانـــی نەخۆشیەکەی، سەد دەر سەد بە پێوانی فشاری خوێنەکەی بە ئامێری پێوانی فشاری خوێن دەبێت.لەبەرئەوەی دیاریکردنی نەخۆشیەکە هەر بە پێوانە،بۆیە زۆر ئاسان هەڵە و نارێکی تێدەکەوێت.هەر لەبەرئەوە ووردبوون لە پێوانی فشاری خوێن زۆر پێویستە. چەند هۆکارێک دەبنە هۆی دروست بوونی هەڵە لە پێوانەکردن،لەوانە:

أ-ئامێری پێوانی فشاری خوێنی ناتەواو:ئامێری پێوانی فشاری خوێن دەبێت ناوەناوە ببینرێتەوە و لە ڕاستی خوێندنەوەی ئامێرەکە.لەکاتی پێوانی فشاری خوێن دەبێت پەڕۆی کە بە میزڵدانەکەوەیە تـــەواو قـۆڵـی دابـپـۆشـێـت (Proper Cuff Size).

ب-هەڵەکان کە پەیوەندی بەو کەسەوە هەیە کە فشاری خوێنەکە دەپیوێت: (بۆ نموونە:زۆر بە خێرایی فشاری خوێنەکە وەردەگیرێت یان بەپەلە فشاری خوێنەکە وەردەگرێت).

ج-جیاوازی لە نێوان قۆڵەکان:جیاوازی قۆڵی ڕاست لەگەل چەپ لەوانەیە زیاتر بێت لە (١٠mmHg). لە کاتی وەرگرتن و بەدواداچوون ئەولایە ئەژمارد دەکرێت کە زۆر بەرزە.

د.هەڵە بە هۆی بارە فەسلەجیەکان:وەک توورەبوون وتـرسـان یـان ترسان لەپزیشک ونۆڕینگە یان خۆماندووکردن پێش پێوانی فشاری خوێن یان خواردنەوەی ماددە و دەرمانە ووروژێنەرەکان (وەک :کافایین (قاوەوچایە)،جگەرە و قەترەی لووت) یان تەواو دانەنیشتن.

ە.ئاڵۆزیەکی زۆردەگـمـەن هەیە،ئەویش:لە پڕ



بەرزبوونەوەی فشاری خوێنە (Malignant or accelerated hypertension):کـــە لە ئەنجامی لە هیکەوە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبێتە لەناکاو تێکدانی موولوولە خوێنەکان و ڕمانی پێکهاتەی دیواری موولوولە خوێنبەرە بچووکەکان وخوێن مەیین لەناو خوێنبەرەکان.ئەم ئالۆزیە بەوە دەناسرێتەوە کاتێک لە هیکەوە فشاری خوێن زۆر بەرز دەبێتەوە و یەکێک لە ماکەکانی سەر یەک لە کۆئەندامەکانی لەسەر بە دیاردەکەوێت (وەک:ماکی سەرچاو یان گورچیلە یان سەرمێشک).ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی پەککەوتنی دڵی لەناکاو بێت و بمرێت.

*پشکنینەکان:هەر کەسێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت،چەند پشکنینێک هەیە دەبێت بۆ نەخۆش بکرێت.هەندێکیان بۆ هەموو نەخۆشێک دەکرێت و هەندێکیان بۆ نەخۆشی دیاریکراو دەکرێت.

١.پشکنینەکان بۆ هەموو نەخۆشێک:

أ- پشکنینی میز بۆ پرۆتین وخوێن وشەکر.

ب- پشکنینی خوێن بۆ چالاکی گورچیلەکان (Blood Urea، S. Creatinine) وتوخمەکان (Electrolyte)لەناو خوێن.

ج- پشکنینی خوێن بۆ شەکرە.

د- پشکنینی خوێن بۆ زانینی ئاستی چەوری لەناو خوێن.

ه- هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی (ECG).

٢.پشکنینەکان بۆهەندێک نەخۆش دەکرێت:

أ- تیشکی سینی سییەکان (C.X.R)بۆ زانینی پەککەوتنی دڵ وپەنمانی دڵ.

ب- ئیکۆی دڵ:بۆ دیاریکردنی ئەستووربوونی دڵ.

ج- سۆناری دڵ:بۆ بینینی گورچیلەکان.

د- تیشکی ڕەنگاوڕەنگی گورچیلەکان:ئەگەر مەترسی بوونی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی گورچیلەکان دەکرا.

ه- ڕێـژەی مـاددەی ڕینین و ئەلدۆستیرۆن لەناو خوێن (بەتایبەتی ئەگەر مەزەندە دەکرا بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بە هۆی کوێرە ڕژێنەکان بێت).

Awamedica
Committed to Quality



ParAzar

Each tablet contains:
Paracetamol BP 500 mg.
20 tablets.

ParAzar is used for the treatment of mild to moderate pain including headache, migraine, neuralgia, toothache, dysmenorrhoea and symptomatic relief of rheumatic aches and pains. It also reduces fever.

Dosage and administration:
Adults and children 12 years and older: 1-2 tablets every 4-6 hours. Children 6-12 years: ½-1 tablet every 4-6 hours.



ParAzar Kid

Each 5 ml contains:
Paracetamol BP 120 mg.
100 ml Syrup.

ParAzar kid is used for the treatment of mild to moderate pain, headache, toothache, flu and fever in children.

Dosage and and administration:
Children 1-6 years:
5-10 ml every 4-6 hours.
Not more than 4 times in 24 hours.
Infants 3 months - Children 1 year:
2.5-5 ml every 4-6 hours.
Not more than 4 times in 24 hours.
Or as prescribed by your doctor.

ParAzar Plus



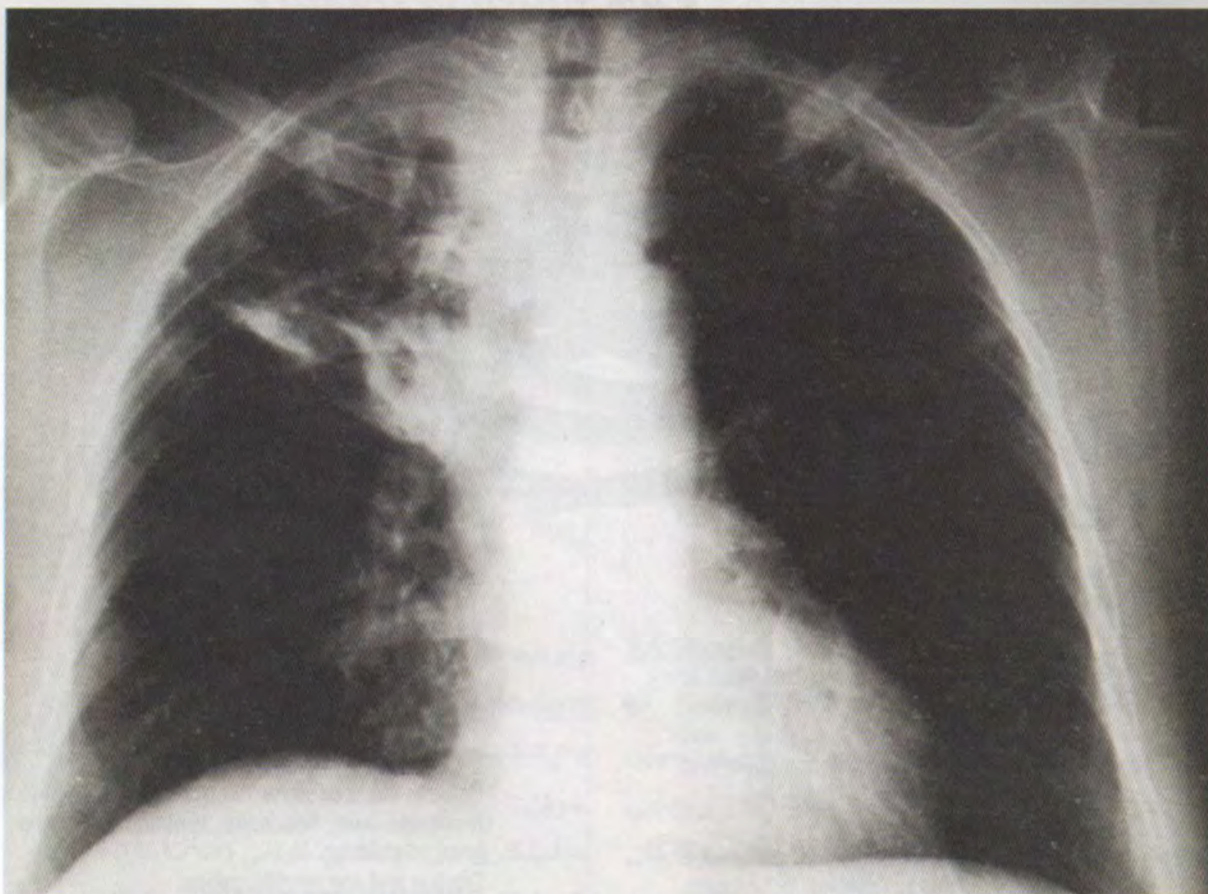
Each tablet contains:
Orphenadrine citrate BP 35 mg and
Paracetamol BP 450 mg.
20 tablets.

ParAzar Plus is used for the treatment of tension headache and headaches caused by spasm of the muscles in the back of your head and neck. It is also used to help relax certain muscles in your body and to relieve the pain and discomfort caused by sprains, strains or other injury to your muscles.

Dosage and administration:
Adults: 2 tablets, 3 times/day, or as prescribed by your doctor.

www.awamedica.com - info@awamedica.com
Peshawa street - P.O. Box 0116-49
+964 750 7113737
Erbil - Kurdistan region - Iraq

نەخۆشی سیل Tuberculosis



د. ئازاد مەنتک
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو

نەخۆشی سیل نەخۆشیەکە بەهۆی بەکتریایەکەوە تـووشـی مـــرۆڤ دەبێت.بەبەکتریایەکە دەووتـرێـت:بـەکـتـریـای چیلکەیی سـیـل یان بەکتریای کەڕوویی سیل (Mycobactrium Tuberculosis)کەلـە بیست وچواری ئاداری ساڵی ١٨٨٢ز پزیشکی ئەلمانی ڕۆبـەرت کۆخ ئەویەکتریایەی دۆزیەوەوخەڵاتی نۆبلی پێبەخشرا. نەخۆشی سیل نەخۆشیەکی گۆترە نییە!بەتاییەتی ئەگەر دوا ئاماری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەساڵی ٢٠٠٦ز ببینین:

دە ملیۆن کەس ساڵانە تووشی نەخۆشی سیل دەبن. ساڵانە نزیکەی پانزدە ملیۆن حالەتی نەخۆشی سیل هەیە و نزیکەی یەک ملیۆن و نیو کەس بەهۆی نەخۆشی سیل دەمرن.مەزەندە دەکرێت کە یەک لە سێ ی دانیشتووانی زەوی (دووبلیۆن کەس) نەخۆشی سیلیان هەبێت.وولاتی عێراق بەگوێرەی دواترین ئاماری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەنەخشەی جیهان ڕەنگی سۆری وەرگرتووە شان بە شان پانزدە وولاتی ئەفریقیاو ئەفغانستان (ڕەنگی سۆر واتە زیاتر لە سێ سەد حالەتی تووشبوون لەهەرسێ سەد هەزار کەس لەدانیشتووان هەیە). لەبەر هەموو ئەو هۆکارانە ئێستا نەخۆشی سیل پلەی یەکەمی لەنەخۆشیە گواستراوەکان وەرگرتووە لەسەرانسەری جیهاندا.هەموو کات ئەوەت لەبیر بێت کەتووشبوون بەنەخۆشی سیل زۆر ئاسانە وزۆر دوور نیە لێت.بەتاییەتی بەهۆی کۆچی بەلێشاو لەگووندەکانەوە بۆ شارەکان وزۆربوونی ژمارەی دانیشتووان وقەرەبالغی وجەنجاڵی شارەکان ویلاوبوونەوەی نەبوونی و زۆربوونی نەخۆشی ئایدزو

ئەونەخۆشیانەی کەبەنەخۆشی کەمی بەرگری لەش دەناسرێن وئالوودەبوون بە ماددە بێهۆشکەرەکان وزۆر بەکارهێنانی دەرمان وخراپی باری دارایی و ئابووری وکۆمەڵایەتی ورامیاری لەسەرانسەری جیهاندا، ڕێخۆشکەر بوو بۆ سەرهەڵدانەوەی نەخۆشی سیل چونکە لەکۆندا ئومێدی جیهان ئەوەبوو کەبە گەیشتن بە ساڵی ٢٠١٠ز نەخۆشی سیل بەتەواوی بنبڕبکرێت.

ئەمانە هەموو ئەو مەترسیەی ساڵی١٩٩٣ز بەبیرمان دێنێتەوە کەڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەوساڵەدا بانگەوازی فریاکەوتنی (حالە گواری عالمیە)کرد. ئێستا ئەو ڕێکخراوە مەزەندە دەکات کەلەمابەینی نێوان ساڵانی (٢٠٠٠ تا ٢٠٢٠ز)زیاتر لەیەک ملیار کەس تووشی نەخۆشی سیل دەبن،لەوانە:دووسەد ملیۆن نەخۆش دەکەون وسی وپێنج ملیۆن کەس بەهۆی نەخۆشی سیلەوە دەمرن.ئەگەر یارمەتی وهەماهەنگی پرۆگرامەکانی بەرەنگاربوونەوەوبنبڕکردنی نەخۆشی سیل نەکرێت.بۆ ئەو مەبەستە ڕۆژی بیست وچواری ئادار بەڕۆژی جیهانی سیل دانراوە،کەتیایدا کۆڕ و سیمیناروبەرنامە دەربارەی نەخۆشیەکە و ڕێگاکانی بڵاوبوونەوەی و خۆپاراستن لەونەخۆشیە بۆ هاووڵاتیان ڕوون دەکرێتەوە.

*ڕێگاکانی گواستنەوە:

نەخۆشی سیل نەخۆشیەکی گواستراوەیەولەیەکتری دەگرینەوە بەڕێگای هەناسەدان.کاتێک بەکتریاکە لەهەوادا بڵاودەبێتەوە لەکاتی قسەکردن یان پژمین یان پەسیوو یان کۆخین یان بەلغەم فرێدان بەکتریای چیلکەیی سیلی تێدایەودەکرێتە هەواوکاتێک یەکێکی ساغ هەناسەدەدات ژمارەیەکی کەم لەوبەکتریایە پێویستە بۆ تووشکردنی کەسە ساغەکە.کاتێک بەکتریایەکە دەچێتە ناو لەش بەشێوەیەکی سەرەکی دەچێتەسییەکان ونەخۆشی سیلی سییەکان دروست دەکات.بەڵام هەموو کۆئەندامەکانی لەش وەکو سییەکان ئەگەری تووشبوونیان بەوبەکتریایە هەیە بەڵام سییەکان زۆرتر.ئەگەر بەکتریایەکە چووە سییەکان وکەسەکە بەرگری لەشی باش بووئەوا بەکتریایەکە قەپ دەدرێت



ولەناودەچێت یان بەبەرگێکی کلسی دەورەدەدرێت وبەکتریایەکە خۆمەڵاس دەدات،چاوەڕێی فرسەتێک دەکات تابەرگری لەشی کەسەکە کەم دەکات بۆئەوەی دووبارە بێتەوە مەیدان وتاکەکە تووشی نەخۆشی سیل بکات (latent TB).بەڵام ئەگەر تاکەکە هەر لەسەرەتا بەرگری لەشی کەم بوو (وەک:نەخۆشی ئەیدز یان چارەسەری کیمیاوی وەردەگرن)ئەوا بەکتریایەکە چالاک دەبێت ودەست بەزۆربوون دەکات ونیشانەدروست دەکات وتوانای تەنینەوەی دەبێت.ئەگەر چارەسەر وەرنەگرێت ئەوا هەر نەخۆشێک بەکتریایەکە بۆ(١٠ — ١٥ کەس) دەگوازێتەوە.ئەمەش وایکردووە لەسەرانسەری جیهاندا لەهەر چرکەیەک یەکێک تووشی نەخۆشی سیل بێت ونزیکەی(٥ — ١٠٪)لەوانەی نەخۆشی سیلیان هەیە توانی تەنینەوەیان هەیە (دەتوانن کەسیتر تووش بکەن).

*نیشانەکانی:

دەرکەوتنی نیشانەکانی بەندە لەسەر بەرگری تاکەکە و جۆری نەخۆشیەکە:

١- نەخۆشی سیلی مات (latent TB):لێرەدا

بەکتریایەکە لەناو لەشی مرۆڤ هەیە بەڵاَم خۆی مات کردووە .هیچ نیشانەیەک دروست ناکات وئەو نەخۆشە توانای تووشکردنی کەسێکی ساغی نییە .

٢- نەخۆشی سیلی چالاک (Active TB): لێرەدا کەسەکە خۆ نەخۆش پیشان دەدات ونیشانەکانی نەخۆشی سیلی لەسەر بەدیاردەکەوێت. لەیەکەم چەند حەفتەی دوای تووشبوون بەبەکتریای سیل دەست پێدەکات یان لەوانەیە درەنگتر دوای چەند ساڵێک کاتێک بەرگری کەسەکە کەمبوو،بەکتریایەکە کەخۆی مات کردووە چالاک دەبێت ونەخۆشی سیلی چالاک دروست دەکات .لەو جۆرە سیلەدا کەسەکە سەرچاوەی تەنینەوەیەو کەسانیتر تووشی سیل دەکات .

نیشانەکانی سیل بەشێوەیەکی گشتی ئەمانەی خوارەوەن:

ا. نیشانە گشتیەکان:وەک:کۆخە،دابەزینی کێشی لەش،داهێزران،تا (Fever)،شەوئارەقەکردن،لەرز،نەمانی ئارەزووی خواردن.

ب. نیشانەی سیلی سییەکان:نەخۆشی سیل بەزۆری لەسییەکان دەبێت،نیشانەکانی لەسییەکان ئەمانەن:

١- کۆخەی درێژخایەن (زیاتر لەشێ حەفتە).

٢- بەلغەمی خوێناوی.

٣- ژانەسینگ یان سینگ ئێشان لەگەل کۆخەوهەناسەدان.

ج. نیشانەی سیلی لەشوێنەکانیتر:نەخۆشی سیل لەوانەیە لەکۆئەندامەکانیتر بێت .بۆ نموونە:لەوانەیە لەمێشک،گورچیلەکان یان بڕبڕەی پشت بێت .کاتێک نەخۆشیەکە لەو شوێنانە بوو ئەوا نیشانەی تایبەت بەو شوێنانە دروست دەکات .بۆ نموونە:سیلی بڕبڕەی پشت (Spine)پشت ئێشان دروست دەکات وسیلی گورچیلەکان لەوانەیە خوێن میزتن دروست بکات.

*کێن ئەوانەی مەترسی تووشبوونیان بەنەخۆشی سیل هەیە؟

هەموو کەسێک ئەگەری تووشبوونی بەسیل هەیە،بەڵام هەندێک کەس زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە،لەوانە:

١- کەمی بەرگری لەش: چەند نەخۆشیەک ودەرمان بەرگری لەش کەم دەکات،لەوانە:نەخۆشی ئەیدز،نەخۆشی شەکرە،پەککەوتنی گورچیلە،چارەسەری شێرپەنجە،ئەودەرمانانەی بۆ چارەسەری چاندنی گورچیلەوئەندامەکان بەکاردێت وئەودەرمانانەی بۆچارەسەری باداری ونەخۆشی کرۆن ونەخۆشی سەدەفی بەکاردێت .بەدخۆراکی وبەناوساڵ کەوتن وپیربوون وجگەرەکێشان.

٢- ئەو شوێنانەی کەنەخۆشی سیلیان تێدا زۆرە:ژیان یان سەفەرکردن بۆ ئەو ناوچانەی کەنەخۆشی سیل بەشێوەیەکی بەربڵاوهەیە،وەک:هیند،عێراق،ئێران، ئەفریقیا و وولاتانی یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو.

٣- نەبوونی وئالودەبوون بەمادده بێهۆشکەرەکان:

ا. نەبوونی خزمەتگوزاری تەندروستی:ئەوانەی نەبوونن وهەژارن وبێ دەرەتانن ئەگەری تووشبوونیان بەنەخۆشی سیل زۆرە .بەتایبەتی لەوناوچانەی کەکەرتی تەندروستی خزمەتی تەواوپێشکەش بەهاووڵاتیان ناکات وکەم وکوڕی لەدەزگاکانی تەندروستی هەیە .

ب. بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکان وزۆر خواردنەوەی مەی (کحول):بەرگری لەش کەم دەکات وئاسانکاری بۆتووشبوون بەنەخۆشی سیل دروست دەکات .

٤- شوێنی کارکردن وژیان:

ا. نەبوونی خزمەتگوزاری:ئەوانەی نەبوونن وهەژارن وبێ دەرەتانن .هیچ خزمەتێکی تەندروستیان پێشکەش ناکرێت یان ئەو وولاتانەی کەرتی تەندروستی تەواو پەکی کەوتووەوخزمەتی تەواوپێشکەش هاووڵاتیانی ناکات .هاووڵاتی ئەو وولاتانە هاووڵاتیانیان ئەگەری تووشبونیان بەنەخۆشی سیل زۆرە .

ب. بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکان وزۆر خواردنەوەی مەی (کحول) بەرگری لەش کەم دەکات وئاسانکاری بۆ تووشبوون بەنەخۆشی سیل دروست دەکات .

٥—شوێنی کارکردن وژیان:

ا. کارمەندانی تەندروستی: هەلسوکەوت کردن لەگەل کەسێک کەنەخۆشی سیلی هەیە ئەگەری

تووشبوون بەنەخۆشی سیل زیاددەکات.لەبەرئەوە ئەگەر کەسێک لەشوێنێک سیلی هەبوو پێویستە کارمەندانی تەندروستی دەمامک بدەن ودەستیان زۆر بشۆن بۆکەمکردنەوەی ئەگەر تووشبوون.

ب. ژیان یان کارکردن لەشوێنی تاریک وشێدارەکان. بۆ نموونە:ئەوانەی کەگیراون یان ئەو کارمەندانەی لەبەندیخانەکان کاردەکەن یان کەمپی پەنابەران ئەگەری تووشبوونیان زۆرە لەبەرئەوەی مەترسی تووشبوون لەوناوچانەی قەرەباڵغن وەوا گۆڕکێیان کەمە زۆر دەبێت.

٦- خراپی خۆراک وخراپی باری تەندروستی لەش وژیان لەشوێنی قەرەبالغ وناخاوێن مەترسی تووشبوون بەنەخۆشی سیل زیاددەکات.

*ماکەکان:بەبێ چارەسەرکردن نەخۆشی سیل مەترسی لەسەر ژیان دروست دەکات.لە سییەکانەوە بەڕێگای خوێن بڵاوەی لێدەکات بۆ بەشەکانیتری لەش:

١- ئێسقانەکان:بڕبڕەی پشت وجومگەکان تێکدەدات. جاری واهەیە کرکراگەکان تووشی سیل دەبن.

٢- مێشک:نەخۆشی سیل لەمێشک هەوکردنی پەردەی مێشک (Meningitis)دروست دەکات.هەندەک جار هەڵئاوسانی مەترسیدار لەناو مێشک دروست دەکات.

٣- جگەر و گورچیلەکان (Liver or Kidney):جگەر و گورچیلەکان پاشماوەکانی لەش دەردەکەنە دەرەوە. ئەگەر تووشی نەخۆشی سیل بێن،ئەو فەرمانەیان تێکدەچێت.

٤- دڵ:نەخۆشی سیل لە دڵ لەوانەیە شانەکانی دەوری دڵ تووشی هەوکردن بکات دەبێتە هۆی هەوکردنی وکۆبوونەوەی شلەمەنی لەدەوروپشتی دڵ و کاری دڵ پەک دەخات (Cardiac Tamponade) ومەترسی لەسەر ژیان دروست دەکات ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت.

*پشکنینەکان:باوەترین پشکنین بریتیە لەپشکنینی پێست بۆسیل (Skin Test).بڕێکی کەم لەماددەیەک کەپێیدەووترێت (PPD Tuberculin)لە قۆڵی کەسەکە لەڕووی ناوەوە دەدرێت.دوای (٤٨ بۆ ٧٢ سەعات)سەیری شوێنی شورنقەکە دەکرێت بۆ زانینی ئەستووربوون.ئەگەر گۆشت پارەکی ڕەقی لەشوێنی دروست بوو مانای وایە کەتۆلەوانەیە نەخۆشی سیلت هەبێت.پشکنینی پێست تەواو سەد دەر سەد ئەنجام نادات.هەندێک جار واپیشان دەدات کەسیلت هەیە کەلەڕاستیدا وانییە (False Positive) جاری واهەیە دەردەچێت ئەگەر پێکوتەی دژی سیلت وەرگرت بێت. یان جاری واهەیە دەردەچێت کە سیلت نییە (False Negative)بۆ نموونە لەمنداڵان یان ئەوانەی نەخۆشی ئەیدزیان هەیە یان ئەوانەی ماوەیەکی کورتە تووشی نەخۆشی سیل بوونە.

٣- پشکنینەکانی خوێن:پشکنینەکانی خوێن دەکرێت بۆ زانینی بەرگری لەشی مرۆڤ.

٤- تیشکی سینی سییەکان:کاتێک پشکنینی پێست دەردەچێت وپزیشک مەزەندەی بۆ بوونی سیل دەچێت،ئەوا پشکنینی سینی سییەکانت بۆ دەنووسێت. کە لەوانەیە خاڵ خاڵی سپی پاتی تێدابێت،مانای لەکۆن تووشی سیل بوویت یان لەوانەیە نیشانەی نەخۆشی سیلی هەنووکەییت هەبێت.

٥- پشکنینی بەلغەم:ئەگەر لەو ناوچانە بووی کەسیل زۆر بڵاوەوکۆخەیەکت هەبوو لە سێ حەفتە زیاتر بوو یان تیشکی سینی سییەکان نیشانەی نەخۆشی سیلی دەدا. ئەوا یەکەم پشکنین پزیشک پەنای بۆ ببات پشکنینی بەلغەمە.بۆ زانینی ئایا بەکتریای سیلی تێدایە؟ئەگەر بەکترییەکە هەبوو چ دەرمانێک دژی بەکتریایەکە کاردەکات.

*چارەسەرکردن:دەرمان هەنگاوی سەرەکی چارەسەرکردنی نەخۆشی سیلە.لەچارەسەرکردن دەبێت نەخۆش ماوەی زۆر دەرمان وەربگرێت (لەوانەیە ماوەی شەش مانگ یان نۆ مانگ بخایەنێت).چ دەرمانێک وچەندی بەکاربهێنێت،بەندە لەسەر: تەمەنی نەخۆش وتەندروستی گشتی نەخۆشەکە وئایا چ دەرمانێک کار لەنەخۆشیەکەی دەکات وچ جۆرە سیلێکی هەیە:تووشی سیل بووە (latent TB)یان نەخۆشی سیلی هەیە (Active TB).ئەگەر هەر تووشی سیل بووی (latent TB) لەوانەیە پێویستیت بەیەک جۆرە دەرمان بێت بەڵام ئەگەر نەخۆشی سیلی چالاکت هەبوو (Active TB) ئەوا لەیەک کاتدا پێویستیت بەچەند جۆرە دەرمانێک دەبێت.گرنگترین کار لە چارەسەرکردن ئەوەیە



کەدەرمانەکان بەگوێرەی ڕێنماییەکان بەکاربێنیت ولەخۆوە دەرمان ڕانەگریت،چونکە دوای چەند حەفتەیەک هەست دەکەیت وابەرەو چاکبوونەوە دەچیت ونیشانەکانت وورده وورده نامێنێت.ئەگەر هاتوو لێرەدا دەرمانەکانت لەخۆوە ڕاگرت ئەوا بەکتریایەکە ڕژد دەبێت وجارێکیتر چالاک دەبێتەوەونەخۆشیەکە بەتووندی وقورس بۆت دێتەوە،کە چارەسەرکردنی زەحمەت دەکەوێت.پزیشک دەبێت کاردانەوە لاوەکیەکانی دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی سیل بۆ نەخۆش ڕوون بکاتەوە،وەک:هێڵنج ورشانەوەونەمانی ئارەزووی خواردن وزەرتک وتاومیزرەنگی تۆخ دەبێت.دوای دوو مانگ وپێنج مانگ لەوەرگرتنی دەرمان پزیشک پشکنینی بەلغەمت بۆ دەکات.ئەگەر دوای پێنج مانگ بەلغەم بەکتریای سیلی تێدابوو مانای وایە دەرمانەکە لێت نەکەوتووە.هەرچی نەخۆشی سیلی شوێنەکانیترە ئەوا چاودێری چارەسەرکردن دەکرێت بە نیشانەکان یان بەتیشکی سینی بەگوێرەی پێویست.

*خۆپاراستن:

١- کۆمەڵ:

ا. چاک کردنی باری گوزەرانی خەڵکی،بۆکەمکردنەوەی ژمارەی ئەوانەی کەمەترسی تووشبوونیان بەنەخۆشی سیل هەیە.ئەویش بەدابینکردنی خانوو کەهەوا گۆڕکێ وڕۆناکی تەواو هەبێت وجێگای تەواوی هەموو خێزان ببێتەوە وقەرەبالغ نەبێت.

ب. وەرگرتنی پێکووتەی دژی سیل (BCG)بەتایبەتی لەوناوچانەی کەنەخۆشی سیل لەشێوەی پەتا هەیەو زۆر بڵاوە.

ج. بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی وڕۆشنبیری گشتی.

٢- تاک:

ا. ئەگەر پشکنین دەریخست کەتووشی سیل بوویت،بەڵام تەواو نەخۆشی سیلت لەسەر بەدیار نەکەوتووە.پزیشک دەرمانت بۆ دەنووسێت بۆ کەم کردنەوەی کەترسی تووشبوونت بەنەخۆشی سیلی چالاک.(Active TB)ئەو دەرمانە تەواو وەربگرە بۆ ئەوەی نەبیتە سەرچاوەیەکی تەنینەوە.

ب. خاووخێزانت بپارێزە:ئەگەر پشکنینەکان دەریخست کەنەخۆشی سیلی چالاکت هەیە (Active TB)وتوانای گواستنەوەی بەکتریایەکەت بۆکەسانیترهەیە.ئاگاداری ئەندامانی ماڵەوەتان بە تووشی نەخۆشیەکە نەبن،بەم شێوەیە:

١.لەماڵەوە بمێنە:بۆکار و قوتابخانە مەچۆ.لەیەکەم دووسێ حەفتەی نەخۆشیەکە بەتەنیا لەهۆدەیەک بنوو.

٢.ئاگاداری هەواگۆڕکێی هۆدەکانی ماڵەوەبە:بەکتریای سیل لەوشوێنانە باش گەشەدەکات کەسێبەروشێدارن وهەواگۆڕکێی تێدانیە.ئەگەر سەرما نەبوو پەنجەرەکانی ماڵەوە بکەوەوپانکەی پێبکە بۆ ئەوەی هەوای خاوێن بێتە ژوورەوە.

٣.دەمامک بەکاربێنە:بەتایبەتی لەکاتی کۆخین وپژمین وپێکەنین دەستەسڕیان کلینکس بەدەست وەبگرە.دواتر بیخەرە قۆدیەک وبەئەسپایی فڕێی بدە.

٤.دەرمانی چارەسەری سیل تەواو وەربگرە:بۆ پاراستنی خۆت ودەوروبەرت دەرمان تەواو وەربگرە،لەخۆڕا ڕایمەگرە.کۆرسی دەرمانەکە تواو بکە.

سەرچاوە:

١. ٥ Minute Clinical Consult Medicine،٢٠١١.

٢. Myo Clinic Board Review،٢٠١١.

٣. Davidson،٢١ st edition،٢٠١٠.

٤. Clinical Guidline.

نەخۆشی سیل لە کوردستان



د. شەپۆل جلال کوخە عبید
پزیشکی پسپۆری هەناو
بەڕێوەبەری نۆرینگەی ڕاوێژکاری نەخۆشیەکانی سینگ و هەناسە لە هەولێر

بەرنامەی DOTS چییە؟

ساڵانە ڕۆژی ٢٤ی ئادار بە ڕۆژی قەڵاچۆکردنی سیل ناوئەبردرێت.کە لەم ڕۆژە چەندین چالاکی ئەنجام دەدرێت بۆ زیاتر ڕۆشنبیرکردنی خەڵک دەربارەی ئەم نەخۆشیە لە ڕێگای کۆڕ و سیمینا رو ڕێپێوانی گەنجان. لەوانەیە زۆرکەس پێیان وابێت کە نەخۆشی سیل (دەردە باریکە) لە ناوچووە وئێستا نەماوە و ئەم هەموو چالاکیانەی پێ نەوێت. بەڵام بەداخەوە تا ئێستا لە جیهاندا نەخۆشی سیل ساڵانە تووشی نزیکەی ٨-٩ ملیۆن کەس دەبێت وەنزیکەی ١,٥ ملیۆن کەس لە ناو دەبات بە تایبەتی لە وولاتانی هەژار و کەم دەرامەت. عێراق ٢٢ەمین وڵاتە لە جیهان لە ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە. وە ساڵانە نزیکەی هەزار کەس لە کوردستان تووشی سیل ئەبن، ئەم ڕێژەیەش چەند ساڵە نەگۆڕاوە. بەڵام بە بەراورد لەگەڵ ناوچەکانی تری عێراق زۆر کەمە، کە ساڵانە نزیکەی ٣٠٠٠٠ کەس تووشی ئەم نەخۆشیە ئەبن لە سەرتاسەری عێراق. سیل نەخۆشیەکی گوازراوەیە کە زۆربەی جار تووشی سیەکان ئەبێت بەڵام بۆی هەیە هەر ئەندامێکی تری لەش بگرێتەوە. هۆی ئەم نەخۆشیە جۆرە مایکۆبەکتریایەکە کە پێی ئەووترێت Mycobacterium Tuberculosis (چیلکەی سیل یان چیلکەی کۆخ)بە ناوی ئەو زانا ئەڵمانیەی کە بۆ یەکەم جار ئەم میکرۆبەی دۆزیەوە.

ڕێگای بەڵاو بوونەوەی سیل:

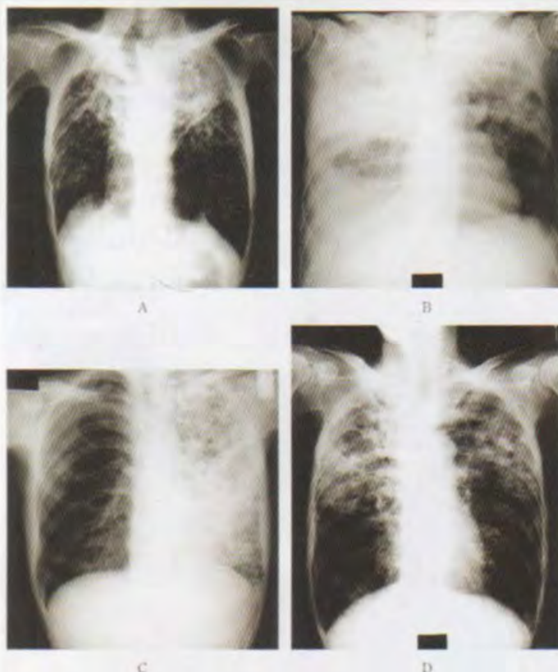
چیلکەی سیل لە ڕێگای کۆکەوە ئەگوازرێتەوە لە کەسێکی نەخۆش بۆ یەکێکی ساغ، بەم جۆرە ئەندامانی خێزانی نەخۆش ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی زیاترە. هەروەها نەخۆشی سیل زیاتر لە ناوچەی هەژارو قەرەباڵغ بەڵاو ئەبێتەوە بەتایبەتی لەو ماڵانەی کە ئاڵو گۆڕی هەوایان تیا کزە. هەروها ئەو نەخۆشانەی سیستەمی بەرگری لەشیان لاواز بووە بە هۆی دەرمان یان نەخۆشی وەکو شەکرە، ئایدز یان شیرپەنجە،ئەگەری تووشبوونیان زیاترە.

نیشانەی سیل چی یە؟

گرنگترین نیشانەی سیل بریتییە لە کۆخەیەکی بەردەوام بۆ ماوەی ٢-٣ هەفتە کە بە دژە میکرۆبی ئاسایی چارەسەر نابێت. بەتایبەتی ئەگەر بەڵغەمی لەگەڵ بێت. چەند نیشانەیەکی گشتی هەن وەکو تا و بێ تاقەتی و ئارەقە بە شەوان بەڵام ئەم نیشانانە لە زۆر نەخۆشی تر هەن. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بە هاوکاری وەزارەتەکانی تەندروستی بەرنامەی DOTS پەیڕەو ئەکات بۆ لەناوبردنی نەخۆشی سیل.(DOTS)کورتکراوەی (Directly Observed Treatment Short course)ە کە بە مانای (چارەسەری کورت خایەن لە ژێر چاودێری ڕاستەوخۆ) دێت.

(DOTS)پێکهاتووە لە پێنج توخم:-

١- پاڵپشتی حکومی و دارایی بەردەوام.


A B C D

٢- دەست نیشانکردنی نەخۆشی لە تاقیگەی باوەڕ پێکراو:نەخۆشی سیل دەستنیشان ئەکرێت لە نۆرینگەی ڕاوێژکاری نەخۆشیەکانی سینگ و هەناسە و یەکەکانی ڕێکخەری پرۆگرامی DOTS لە شارو شارۆچکەکان بە پشکنینی سێ نمونەی بەڵغەم (کە ئەبێت یەکێکیان پێش نانخواردنی سبەینان بێت) لە ڕێگای مایکرۆسکۆپ یان چاندنی بەکتیری. هەروها تیشکی سینگ بەکاردێت بەڵام تیشک نیشانەی کۆن و نوێ لێک ناکاتەوە.

٣- چارەسەری ستاندارد لە ژێر چاودێری ڕاستەوخۆ:بە پێی بەرنامەی DOTS، نەخۆش لە دوو مانگی یەکەم چوار دەرمان وەردەگرێت (Isoniazide، Rifampicin، Ethambutol، and Pyrazinamide) پاشان پشکنینی بەڵغەمی بۆ دووبارە ئەکرێتەوە و دوو دەرمانی تری ئەدرێتێ (Isoniazide and Rifampicin) بۆ ماوەی چوار مانگ، وە پشکنینی بەڵغەمی بۆ ئەکرێت لە کۆتایی مانگی پێنجەم و کۆتایی چارەسەر. ئەگەر پشکنینەکان خاوێن بوون، ئەو کاتی بە دڵنیایی چاکبوونەوەی نەخۆشیەکە ڕا ئەگەیەندرێت. جێگەی باسە کە لە کاتی دەستنیشان کردنی هەر نەخۆشێک پشکنین بۆ هەموو ئەندامانی خێزانی ئەکرێت و چارەسەری خۆپاراستن «وقائی» ئەدرێت بەوانەی زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە.

٤- دابین کردنی دەرمای بە بێ پچڕان و لە سەرچاوەی باوەڕپێکراو.

٥- تۆمارکردن و بەدواداچوونی بەردەوام.

بۆ ئەم مەبەستانە بەرنامەی DOTS لە عێراق پێکهاتووە لە:

١.سەنتەری نەخۆشیەکانی سینگ لە بەغداد.

٢. نۆرینگەی ڕاوێـژکـاری نەخۆشیەکانی سینگ و هەناسە لە پارێزگاکان کە لە لایەن ڕێکخەری سیل لە پارێزگاکانەوە بەڕێوەئەبردرێت کە ئەرکی دەستنیشان کردنی نەخۆشی و ڕەوانەکردنی بۆ ڕێکخەری کەرتەکانە بۆ ئەوەی لەوێ تۆماربکرێت. جگە لە ئەرکەکانی تر وەک بەدوادا چوونی کەرتەکان و مەشق کردنی کارمەندان.

٣.بنکەی ڕێکخەری کەرتەکان کە لە شارۆچکەکانەو ئەرکی تۆمارکردنی نەخۆشە پاشان ڕەوانەکردنی بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی لە ماڵی نەخۆش بۆ وەرگرتنی چارەسەر.لەوەتی بەرنامەی DOTS پەیرەو ئەکرێت چارەسەری نەخۆشی سیل زۆر باشتر بووە چونکە:

١-نەخۆش زووتر دەستنیشان ئەکرێت.

٢- نەخۆش ئاسانتر دەرمانی دەست ئەکەوێت چونکە لە نزیکترین بنکەی تەندروستی وەریئەگرێت.

٣-نەخۆش زیاتر پابەند ئەبێت بە دەرمانەوە چونکە بە بەردەوام لەژێر چاودێرییە.

٤-ماوەی چارەسەر کورتە بە بەراورد لەگەڵ پێش DOTS کە نەخۆش بۆ ماوەی درێژخایەن دەرمانی بەکارئەهێنا.

سەرچاوە:

Treatmentoftuberculosisguidelines by WHO ٤th edition، ٢٠١٠

درزی کۆم (الشرخ الشرجی)



د.کەرخی عەبدوڵا
پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری/هەولێر
مامۆستالەکۆلیژی پزیشکی
زانکۆی هەولێری پزیشکی

لەشی ئادەمیزاد پێکدێت لە چەند کۆئەندامێک،یەک لەو کۆئەندامانە بریتیە لە کۆئەندامی هەرس کە پێکدێت لە دەم وسورێنچک وگەدە و ڕیخۆڵە باریکە وکە فەرمانەکانیان بریتیە لە هەرسکردنی خواردن وئامادەکردنی خۆراک بۆ زیندە چالاکیەکانی ناولەش ومژتنی خـۆراک وتوخمی پێویست. بەشێکیتری کۆئەندامی هەرس بریتیە لە ڕیخۆڵە ئەستوورە کە فەرمانەکەی بریتیە لە دووبـارە مژینی ئەو ئاوە زیادەی کە لەگەل پاشەڕۆکانە لە کۆتایی ڕیخۆڵە ئەستوورە ڕێکە هەیە کە پاشەڕۆی تێدا عەمبار دەکرێت و بە بۆڕیەک کە درێژیەکەی (٤سم)کۆتایی دێت کە پێیدەووترێت کۆم.کۆم پێکدێت لە دوو جۆرە ماسولکە:

١.ماسولکەی ناوەوە:کە ماسولکەی خۆنەویستن ودرێژبوونەوەی ئەو ماسولکە خۆنەویستانەن کە بۆڕی کۆئەندامی هەرسیان پێکهێناوە.

٢.ماسولکە دەرەکیەکان:ماسولکەی خۆویستن ومـرۆڤ دەتوانێت بەگوێرەی ئـارەزووی بەکاریان بێنێت و لەکاتی بوونی پیسایی لەبەرئەوەی لەژێر ویستی مرۆڤدان خاودەبنەوە و یارمەتی پیسایی کردن دەدەن،هەروەها بە ناو پۆشێکی تایبەت ناوپۆشکراون کە زۆر هەستیارن کە دەتوانێت جیاوازی لە نێوان باو پیسایدا بکات.هەر لەبەرئەوە ڕوودانی هەربرینێک لەو ناوپۆشە مرۆڤ هەست بە ئازاری زۆردەکات بە

پێچەوانەی ڕێکە (المستقیم)کە ئەو ناو پۆشەی نیە و هەست بە ئازار ناکات.

درزی کۆم چیە؟

درزی کۆمی لەناکاو:بریتیە لە ناکاودروستبوونی برینێک یان قلیشێک لە ناوپۆشی بۆڕی کۆم لە ئەنجامی بوونی پیسایی ڕەق وتووند بە هۆی ناڕەوانی زۆر.ئەمەش ژانێکی زۆر دروستدەکات و خوێنی لێدێت کە دەبێتە هۆی کرژبوونی ماسولکەکانی ناوەوەی کۆم بۆ ئەوەی خوێن بۆ برینەکە نەچێت وبرینەکە درەنگ چاکدەبێتەوە و لێ ی پیردەکات و دەبێتە درزی کۆمی درێژخایەن (پیر).

***هۆکارەکانی تووشبوون:**

١-ناڕەوانی (قەبزی)درێژخایەن.

٢-کردنی پیسایی ڕەق و ووشک.

٣.ڕەوانی تووند (الاسهال الشدید).

٤.نەخۆشی کرۆن (هەوکردنی درێژخایەنی ڕیخۆلە).

٥.دووگیانی.

٦.منداڵبوون (الولادە).

٧.دەگمەن بەهۆی پێبینینی کۆم یان گەرمی پێوی کۆم یان پشکنینی کۆم یان پشکنینی پرۆستات لە ڕێگای کۆم.

***نیشانەکان:**

١.ژان لە کوونی کۆم.

٢.ژانی زۆردوایی پیسایی کردن وماوەیەک دوای پیسایی کردن.

٣.خوێن دانیشتن.

٤.خوێن هاتن لەگەڵ پیسایی.

٥.بوونی خوێن یان دەردراوی بۆن ناخۆش لەسەردەرپێ قووتە و جل وبەرگی سەرگۆشت (الملابس الداخلیە).

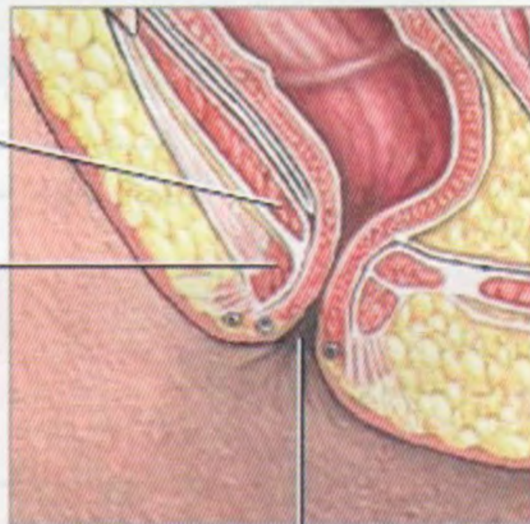
***خۆپاراستن لەدرزی کۆم:**

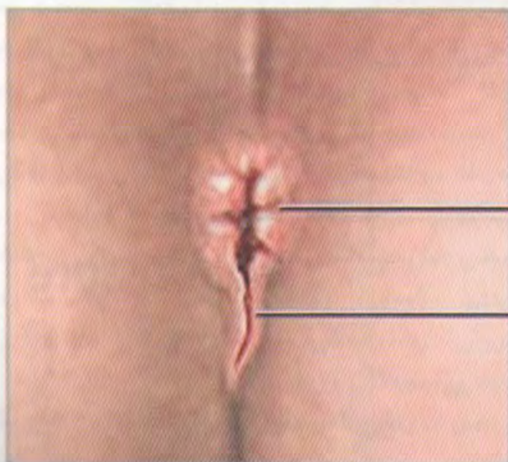
خۆپاراستن لە ناڕەوانی:

١.خواردنی خۆراکە ڕیشالیەکان یان ئەو خۆراکانەی کە ڕیشالیان زۆر تێدایە.

٢.زۆر ئاو خواردنەوە.

٣.کاتێک کە هەستت کرد کە





پیسایت دێت یەکسەر بۆ ئاو دەست برۆ و ڕایمەگرە.
٤.وەرزشکردن هەر نەبێت بەپێ ڕێبکەین.

***چارەسەرکردن:**

أ-بەدەرمان:

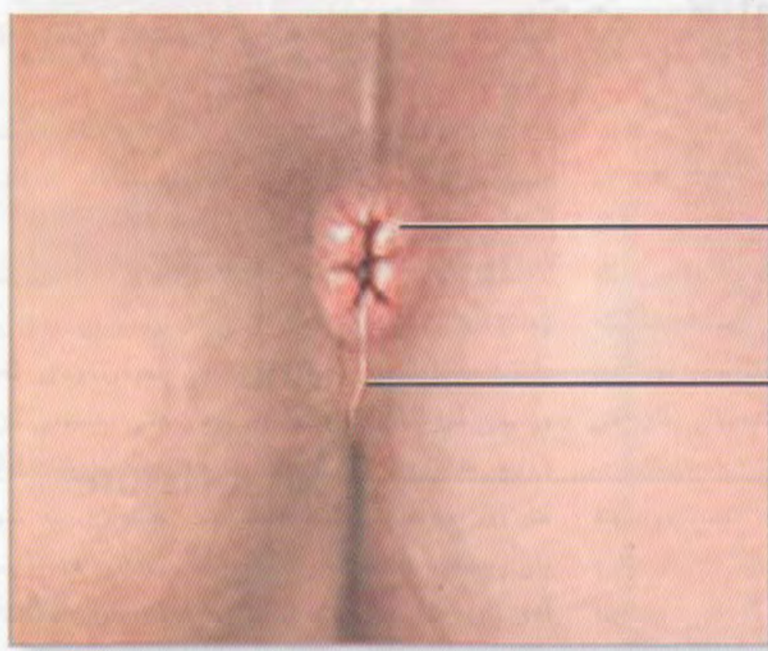
١. شۆرینی کۆم دوای پیسایکردن بە ئاوێکی شلەتێن.
٢. بەکارهێنانی دەرمانە ژان لابەرەکان وەک ڤۆلتارین.
٣. بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە ناڕەوانی ناهێڵن،بەڵام دەبێت ئاگادار بن نابێت بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاری بێنن.

٤. بەکارهێنانی ڕاگووشە ژان لابەرەکان کە ماددەی سرکەری تێدایە و کۆمی پێ چەوردەکرێت،لەگەل بەکارهێنانی فتیلی دژە هەوکردن لەناو کۆم کە ماددەی (کۆرتیزۆن)ی تێدایە.

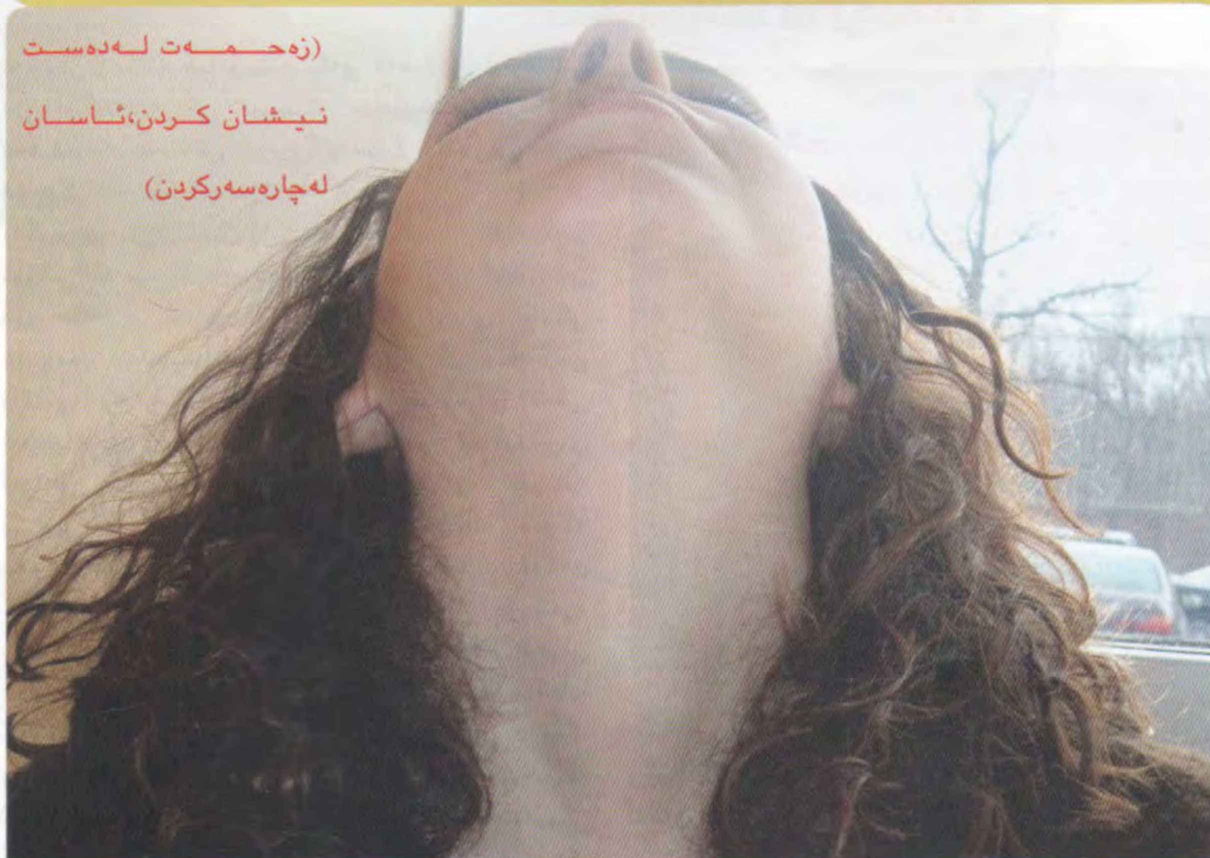
٥. بەکارهێنانی ئەو ڕاگووشانەی کە ماددەی (نایترۆگلسرین) تێدایە کە دەبێتە هۆی کشانی ماسولکەکانی ناوەوەی کۆم ولەئەنجامدا خوێن چوون بۆبرینەکە و چاکبوونەوەی،ئەوانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە دەبێت ئاگاداری خۆیان بن ئەو دەرمانانە بەکارنەهێنن.

ب-نەشتەرگەری:

بەکاردێت بۆ درزی لە ناکاو کە بە دەرمان چارەسەر نەکرێت هەروەها درزی کۆمی درێژخایەن (نیشانەکانی دووبارە و بەردەوام بێت یان مایەسیری لەگەل دابێت یان تەسکبوون لە کونی کۆم هەبێت).نەشتەرگەریەکە بەدوو ڕێگا دەکرێت، ڕێگای کۆن (ژانی زۆرە)ئەویش بە خاوێنکردنەوەی برینەکە و دانانی فتیلێک لەناو برینە کە لە کاتی دەرهێنانی ئەو فتیلە نەخۆش ئازاری زۆری پێدەگات و ڕێگای نوێ نەخۆش هیچ ئازاری پێوە نابینێت وئێستا بە زۆری بەکاردێت کە بەهۆی دروستکردنی برین لە ماسولکەکانی ناوەناوە یارمەتی زۆرخوێن بۆ چوون بۆ درزی کۆم دەدات ولە ئەنجامدا چاکدەبێتەوە.



تێکچوونەکانی غودەی دەرەقی



(زەحمەت لەدەست نیشان کردن،ئاسان لەچارەسەرکردن)

د. حیدر صابر سورچی
پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی
بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی فریاکەوتن/هەولێر

زۆرجاران نەخۆش هەیە بەماوەیەکی کورت،کێشێکی زۆر لە دەست دەدات،پێڵووی چاوی ئەستوور دەبێت،چاوی سۆردەبێتەوە . هەست دەکات نەخۆشیەکی هەیە،کاتێک سەردانی پزیشک دەکات،دەردەکەوێت کەوا تێکچوونی لە ئیشی (غودەی دەرەقی)بۆ پەیدابووە .پزیشکان نزیکەی سەدوبیست ساڵ پێش ئێستا نەخۆشی وتێکچوونەکانی غودەی دەرەقیان دۆزیتەوە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکانی غودە هەر بەزەحمەتی وقورسی ماوەتەوە لە بەرئەوەی نیشانەکانی لەگەڵ زۆر نەخۆشی دیکە تێکدەکاتەوە و بێ لەوە تاوەکو ئێستا زانایان نازانن هۆکاری ئەوتێکچوونانە چی یە؟وەهەروەها نازانن لەبەرچی ئافرەتان بەرێژەی (١:٥) پێنج بۆیەک زیاتر لە پیاوان تووشی دەبن؟

تێکچوونەکانی غودەی دەرەقی کاریگەری ڕاستەوخۆ دروست دەکات بەهۆی کەم یان زۆر دەردانی هەندێک هۆرمۆن کە کۆنترۆلی ڕێکخستنی زیندە کردارەکان دەکەن،وەبەقۆناغ کاربۆهیدرات وپرۆتین وچەوریەکان دەسوتێنن.ئەو کەسەی تێکچوونی لە غودەی هەیە بەردەوام تووشی هەڵچوونی دەروونی دەبێت وزووشتی لەبیردەچێتەوە،خەمۆکی هەیە و چەندین نیشانەی دەروونی دیکەش دەبێت.وەئەو تێکچوونانەش لە هەموو تەمەنێک ڕوودەدات،بۆ نموونە: ئافرەتی دووگیان کەتێکچوونی غودەی هەبێت ئەوا منداڵەکەشی تووشی لاوازی غودەومێشکی دەبێت ئەگەر لە هەفتەکانی بەرایی تەمەنی چارەسەر نەکرێت. لەگرنگترین نیشانەکانی زۆرچالاکی غودەیان زیاد دەردانی هۆرمۆنەکانی غودە:هەست کردن بەهیلاکی وتۆبەی زگچوون وکەمبوونەوەی کێش(سەرەرای هەبوونی ئیشتیایەکی زۆر)خێرا لێدانی دڵ ولەرزینی دەست وپەنجەکان وزمان.

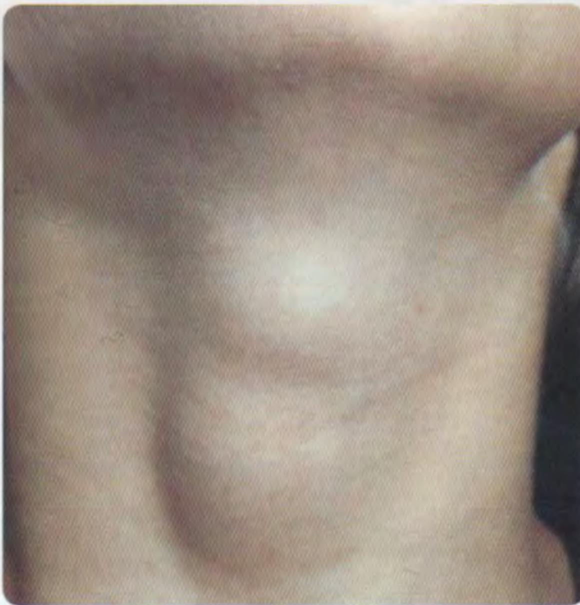
(غودەی دەرەقی گەردەلوولی)بەترسناکترین شێوەکانی تێکچوونی غودە دەژمێردرێت،کەتێیدا پلەی گەرمی

نەخۆش دەگاتە سەدوپێنج پلەی فەهرەنهایت ولێدانی دڵ دەگاتەپلەیەکی ترسناک سەدوپەنجا ترپە لە دەقیقەیەکدا،نەخۆش هووڕوگێژدەبێت ولەهۆش خۆی دەچێت وهەندێکجاردەمرێت.

بەگوێرەی دوا ئامارەکان دەرکـەوتـووە کەئەوانەی تووشی کەمبوونەوەی چالاکی غودە دەبن ژمارەیان دوو هێندەی ئەوانەن کەتووشی زیادبوونی چالاکی غودەدەبن.وەلەنیشانەکانی کەمی چالاکی غودە:بێ تاقەتی وخەوهاتن وقـەڵـەوبـوون(سـەرەڕای کەمی ئیشتیا)وقەبزی ودەنگ گڕی وگوێگرانی وسەرمابوون لەپلەی گەرمای ئاسایی وهیشکبوونەوە پێستە و موو هەڵوەرین وبـرۆ هەڵوەرین.لەژناندا دەبێتە هۆی تێکچوونی بێنوێژی،وەئافرەتان هەست دەکەن کەبازن وئەنگوستیلەوخەناوکەیان تەسک بوویتەوە بەهۆی قەڵەوبوون.هەروەها هەست بەگەرووگیران دەکەن وبەپەنجەنیشانی شوێنی غودەدەکەن لەملدا کە دەکەوێتە نێوان سێوی ئـادەم وهێسکی سینگ وهەندێکجار گەورەبوونی غودەشی لەگەل دادەبێت.

کەمبوونەوەی چالاکی غودە دەبێتە هۆی زیادبوونی کۆلیسترۆل لەخوێندا لـەبـەرئـەوە ئـەو کەسانەی کەکۆلیسترۆلیان بەرزەپێویستە پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنەکانی غودەش بگەن تاوەکو کاریگەری غودە لەسەر کۆلیسترۆل ئاشکرا بکرێت.

دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکانی غودە زەحمەتە لە بەرئەوەی زۆرێک لە نیشانەکانی وەکو:لەبیروچوون وخـەمـۆکـی،لـەزۆربـەی مرۆڤە بە تەمەنەکاندا دوو



نیشانەی نـاسـراون،هـەروەهـا لـەرزیـن وهەڵچوون وبێتاقەتی چەند کۆمەڵە نیشانەیەکن کە زۆر جار لەگەل کێشە دەروونیەکان پەیدادەبن.وەهەندێک جاریش پزیشکیش لەدەست دانی کێشێکی زۆرلەلایەن نەخۆش بەنیشانەیەکی نەخۆشی شێرپەنجە دەزانێ نەک غودە. بێ لەمانەهەندێکجارنەخۆش بەخۆی ئەم جۆرە نیشانانە بەئاسایی دەزانێت ونازانێت کە نەخۆشەوە تەنانەت پزیشکیش لەوانەیە بەنەخۆشی غودەی نەزانێت.





زۆرلەبارچوون

د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون
ماستەر لە نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون

زۆرلەبارچوون یان چەند جار لەبارچوون بریتیە لە دیاردەی لەبارچوونی کۆرپەلە یەکەم (٢٠هەفتەی دووگیانی)لە سێ دووگیانی یان زیاتری یەک لەدوای یەکدا .نزیکەی ٣٪لەدایکان پێوەی دەناڵێنن و بەزۆریش لەو ئافرەتانە دازۆرە کەتەمەنیان لەسەرووی ٣٥ساڵیە.

هۆکارەکانی:هۆکارەکان چەندانێکن،لەوانە:-

١-هۆکارە زانراوەکان:

١ .هۆکارە دیارەکان:

أ-هۆکاری بۆماوەیی (٣-٥٪):- بەهۆی بۆماوەیی دایکەکە منداڵی لەباردەچێت .نزیکەی لە٧٠٪ئەو هۆکارە دەبێتە هۆی لەبارچوون لە یەکەم سێ مانگ ولە٣٠٪دەبێتە هۆی لەبارچوون لەدووەم سێ مانگ ولە٣٪دەبێتە هۆی مردنی کۆرپە لە ناوزگی دایکیدا .دیاریکردنی بەسازدانی پشکنینی بۆماوەیی کرۆمۆسۆمەکان بۆدایک وباوک وکۆرپەکە دەبێت. چارەسەرکردنی بەئامۆژگاری و ڕێنمایی دەبێت.

ب-بەهۆی نارێکی لەتوێکاری منداڵدان (خلل التشریحی فی الرحم)یان فراوان بوونی ملی منداڵدان،کەنزیکەی (١٠-١٥٪)هۆکارەکانە .دیاریکردن بەتیشکی ڕەنگاورەنگی منداڵدان یان پێبینینی منداڵدان یان بە ئامێری سۆنەری منداڵدان دیاریدەکرێت وچارەسەرکردن بەنەشتەرگەری بۆچاکردنەوەی نارێکیە زگماکیەکە یان بەستنی ملی منداڵدان دەبێت.

ج-لەخۆوەبەرگری (٣٠-٤٠٪):- بەهۆی هۆکاری بەرگری لەش.چارەسەرکردن:بەپێدانی ماددەی هیپارین (heparin)کاتێک هۆکارەکەی (Lupus Anticoagulant،Anticardiolipin Ab) یان ئەسپرین دەبێت.

٢-هۆکارە نادیارەکان:-

أ-هۆکاری هۆرمۆن:-نزیکەی (١٠-١٥٪)لەبارچوون بەهۆی ئەم هۆکارانەیە:

١-کەلەوانەیە بەهۆی کەمی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن بێت.

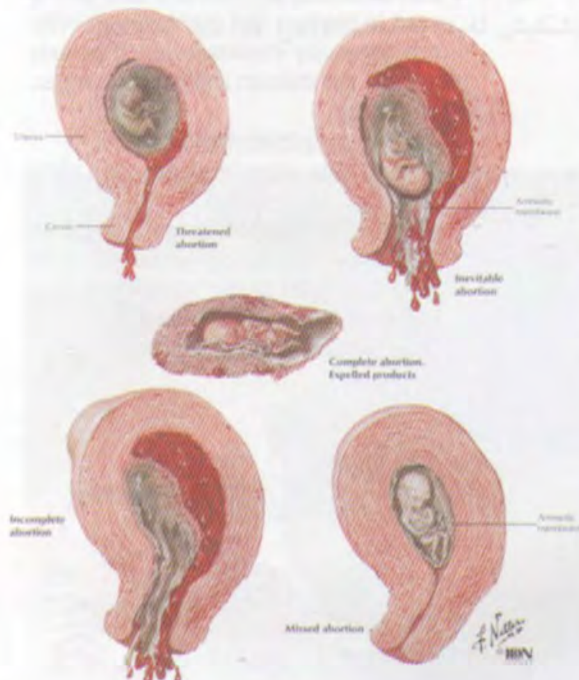
٢-ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە و کۆنترۆڵ نەکراوە.

٣-کۆمەڵەکیسی هێلکەدان کەدەبێتە هۆی زۆربوونی هۆرمۆنی (LH)هەموو لێکۆڵینەوەکان دان بەوهۆرمۆنە دادەنێن کە هۆکار بێت لەزۆربوونی لەبارچوون وچەند جارەبوون .لەو بارانەدا دەرمان (Metformin)پێش دووگیانی و لە یەکەم سێ مانگ دەدرێت بەدایکەکە.

٤-نارێکی لەهێلکەدانان،کە دەبێتە هۆی دانانی هێلکەیەکی ناتەواو.

٥-نارێکیەکانی کوێرە ڕژێنەکان.

ب-هەوکردنەکان (بەکتریایان ڤایرۆسەکان):- هەر هەوکردنێکی ڤایرۆسی یان بەهۆی بەکتریا کە توند بێت لەوانەیە ببێتە هۆی لەبارچوونی بەردەوام.هەرچی نەخۆشیەکانی وەک نەخۆشی پشیلە (Toxoplasmosis)وسورێکەی ئەلمانی (Rubella)بەتەواوی دەوریان ڕوون نەبۆتەوە و زۆر بەکەمی دەبنە هۆی لەبارچوونی دووبارە هەر بۆیە ئێستا پشکنینی نەخۆشیەکان (TORCH) کەم بۆ ئەو ئافرەتانە دەکرێت کە لەبارچوونی چەند



جارەیان هەیە.

ج-هەوکردنە بەکتریایەکانی ئەندامی زاووزێ:-
دەبنە هۆی لەبارچوون لەسێ مانگی دووەم یان زوو منداڵ بوون.چارەسەرکردن بەپێدانی دەرمانی دژەزیندەگیەکان دەبێت.

د- هەندێ نەخۆشی:وەک (Endometritis)
دەبێتە هۆی لەبارچوونی زۆر.چارەسەری بە پێدانی دژەزیندەگی Doxycycline دەبێت.

ه-هۆکارەکانی دەوروبەر:-
١-بەرتیشک کەوتن (Radiation).
٢-چارەسەری کیمیاوی بۆشێرپەنجە.
٣-جگەرەکێشان چ پیاوەکەیان ئافرەتەکە.
٤-خواردنەوەی مەی وکحوول.
٥-بەرکەوتن ووەرگرتنی مادده کیمیاویەکانی،وەک:گازی بێهۆشکردن،فۆرمالین،بەنزین،زەرنیخ.
٦-بەرکەوتن بەهێدمە فیزیاییەکان.

٢-هۆکارەنەزانراوەکان:
لەبارچوون بەبێ هۆکارنزیکەی (٤٠٪)ڕوودەدات. لەوانەیە بەهۆی ناڕێکی لەکرۆمۆسۆمەکان یان لەخۆوەدەبێت.کەن اتوانرێت دیاری بکرێت لەوبارانەدا ئەسپرین بە نەخۆشەکە دەدرێت لەگەڵ ئامۆژگاری دەروونی.

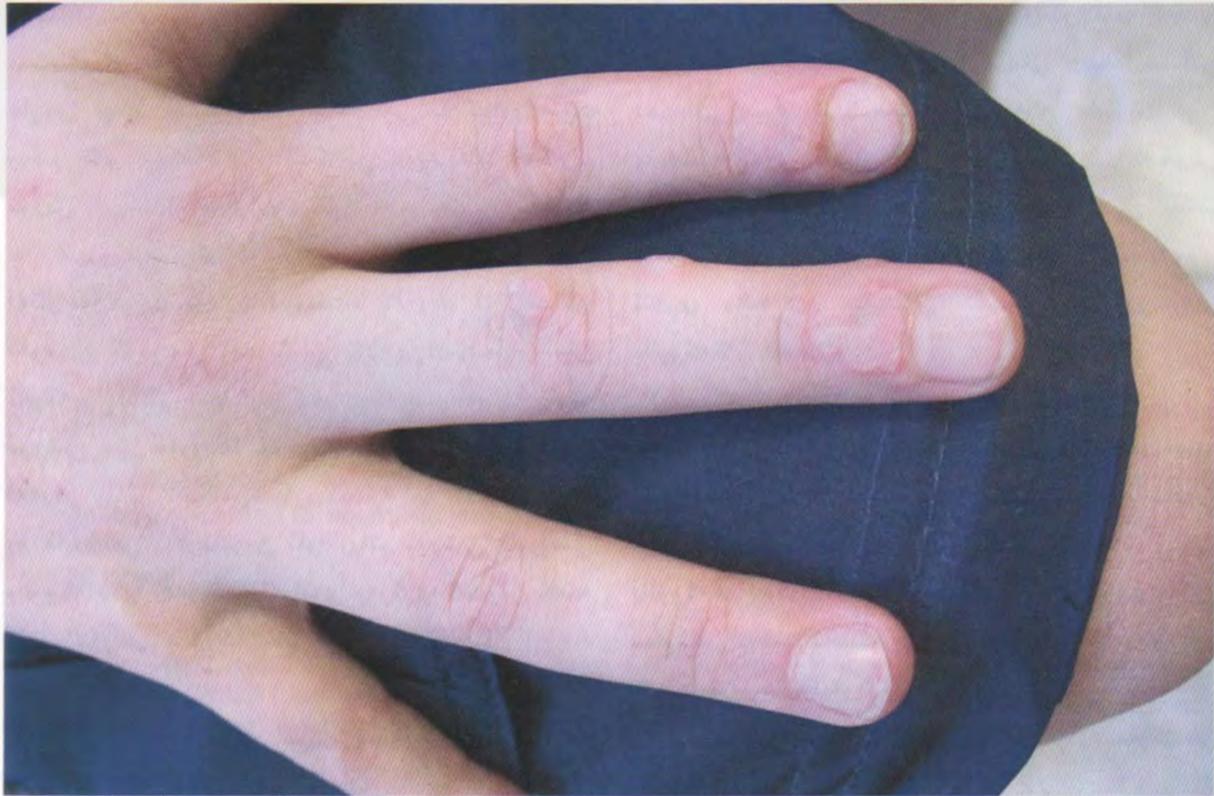
***پشکنینەکان:**
١-پشکنینی کرۆمۆسۆمی دایک وباوکەکە لەگەڵ پشکنینی کرۆمۆسۆمی کۆرپە لەبارچووەکە.
٢-پشکنینی منداڵدان بە تیشکی ڕەنگاورەنگی منداڵدان یان سۆنەری منداڵدان یان پێبینی منداڵدان.
٣-پشکنینەکانی خوێن:وەک پشکنینی (ANA،Anticardiolipin Anticoagulant، Ab،lupus)ودواتر پشکنینەکە دووبارە بکرێت.

***ئامۆژگاری بۆئەوانەی لەبارچوونی بەردەوامیان هەیە:**
١-ئارامی وحەوانەوەی تەواو.
٢-خواردنەوەی شلەمەنی.
٣-وەرگرتنی هۆرمۆن (پرۆجیسترۆن).
٤-دەرمانەکانی چارەسەری منداڵدان.
٥-ئەو دەرمانانەی کەخوێن زۆر بۆ کۆرپە دەبات.
٦-ئەو دەرمانانەی ئۆکسجین زۆر بۆ کۆرپە دەبات.
٧-پێدانی دەنکی فولیک وئەسپرین.
٨-وەرگرتنی کانزا و نیشاستەکان.
٩-دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان ودەبێت پیاوەکەش واز لە جگەرەکێشان بێنێت.





بالووکە



د.عبدالستار عزیز محمد
پزیشکی شارەزای هەناو و دڵ

بالووکە گۆشت پارەی بچووکە لە شێرپەنجە دەچێت وسنداردارى نیە و بەهۆی تووش بوون بە ڤایرۆسی گۆشت پارە دیاری مرۆیی (HIV)لەبەشی سەرەوەی پێست تووشی دێت پەیدا دەبێت،بەگوێرەی ئەو شوێنەی پێست کە بالووکەکەی لێوە پەیدا دەبێت. زۆربەی کات بالووکە لەسەر شێوەی ڕەنگی پێست دەبێت و ئەگەردەستی لێبدەیت دڕخۆنیشان دەدات زۆرجاریش هەیە ڕەنگەکەی تێرە یان ڕووی ڕێک ونەرمە.

جۆرەکانی بالووکە :

بالووکە چەند جۆرێکی هەیە :

١.بالووکەی ئاسایی:

بالووکەی دەستی پێدەوترێت،کە لەسەرئەنگوست یان قامکەکانی دەست یان دەوروپشتی نینۆک دێت یان لەپشتە دەست دەردەکەوێت، بەزۆری لەو شوێنانەی کە پێستەکەی شەق دەبێت.

٢.بالووکەی پێیەکان:

بـەزۆری لە بنە پێ ی مـرۆڤ دێـت ودەگووترێت بالووکەی بنە پێ یان پاژنەی پێ ولەوانەیە لەشێوەی کۆمەڵ بێت.ڕەنگی تێروەردەگرێت ولەکاتی ڕۆیشتن ژان بۆ مرۆڤەکە دروست دەکات.

٣.بالووکە تەختەکان:

قەبارەی بالووکەکە بچووکە و نەرمە و زۆربەی کات ژمارەیان زۆرە لە نێوان (٢٠-١٠٠)بالووکە بەیەکجار بەیەکەوە دەبێت،لەوانەیە لە هەر جێگایەکی لەش بێت بەڵام ئەم جۆرە بەزۆری لەمنداڵان لەدەم وچاو دەبێت بەڵام لەگەوران بەزۆری لەناوچەی ڕدێن دەبێت یان لەئافرەتان لە قاچەکان دەبێت.لەکاتی ڕدێن تراش کردن سۆربوونەوە و زوورانەوە دروست دەکات.

چۆن تووشی بالووکە دەبین؟

بالووکە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگوازرێتەوە

هەندێک جار نا ڕاستەوخۆ بە بەرکەوتن ولەوانەیە یەکسەر لە سەری بەدیار بکەوێت یان ماوەیەکی دوور ماوەی چەند مانگێک ئەو کات لێی بە دیاربکەوێت بەڵام بەو ڕێگایە زۆر بەکەمی ڕوودەدات.ئەگەری تووش بوونیش بەگوێرەی چەند جارەی بەرکەوتن بە ڤایرۆسی بالووکە و ئەگەر پێستەکەی زۆر لەناوچوو بێت یان ماندووبێت، بالووکە لە منداڵان ئەوانەی کەپێستی دەستیان زۆر بریندارەدەکەن یان ئەوانەی پێستی دەستیان هەر دەقەرێنن ئەمانە زۆرتر تووشی دێن.هەروەها هەندێک کەس هەروەک چۆن لەهیتر زیاتر ئامادەباشیان تێدایە بۆ تووش بوون بە ڤایرۆسی سەرمابوون ئاوا زیاتر تووشی ڤایرۆسی بالووکە دەبن،هەروەها ئەوانەی بەرگری لەشیان کەمە زۆرتر تووشی بالووکە دەبن.

چارەسەرکردنی بالووکە:

زۆربەی کات بالووکە دوای مانگێک یان ساڵێک لەخۆوە لەناو دەچێت بەڵام ئەو بالووکانەی بەژانن یان زۆرن یان ناڕەحەتن ژمارەیان زۆرە و زیاد دەکات ئەوا دەبێت چارەسەر بکرێن، هەرچی بالووکە لە گەوران ئەوا لەخۆوە لەناودەچن ونامێنن.

چۆنیەتی چارەسەرکردنی:

١.بالووکەی ئاسایی ولەدەست:لەمنداڵان بە بەکارهێنانی دەرمانی (سیلاسیلیک)چ بەشێوەی ڕاگووشە یان بەشێوەی شل بەسەر بالووکەکە دەکرێت،بەزۆریش ئەوچارەسەرکردنە ئازاری زۆری دەبێت هەروەها چەند هەفتەیەکی دەوێت بەڵام ئەگەر بالووکە لەکاتی چارەسەرکردن تووشی هەوکردن هات ئەوا دەبێت ئەو دەرمانە ڕابگیرێت بەشێوەیەکی کاتی. هەرچی لەمێردمنداڵ وگەورانە باشترین چارەسەر بەسۆتاندنی بالووکەکەیە بەڕێگای (التجمید)کەبێ ئازارە و هیچ زەرەرێکی نیە بەڵام ماوەی (١-٣هەفتە)ی دەوێت.هەرچی ئەو بالووکانەن کەبیژین وچارەسەریان زەحمەتە دەتوانین بەڕێگای نەشتەرگەری بەلێزەر چارەسەر بکرێت.

٢.بالووکەی پێیەکان:

چارەسەرکردنی بالووکەی پێیەکان گرانترە لەبەرئەوەی بالووکەکە لەژێرپێیە و چارەسەرکردنی بە بەکارهێنانی دەرمانی (سیلاسیلیک)لەسەربالووکەکە دابنرێت یان بەنەشتەرگەری ئاسایی یان بەلێزەرلاببرێت.نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت کە پێڵاوی نەرم لەپێ بکات ولەکاتی تەڕکردنی زوو هیشکی بکاتەوە لەبەرئەوەی تەڕی وشێداری پێیەکان یارمەتی بڵاوبوونەوەی بالووکەکان دەدەن.

٣.بالووکە پانەکان:

بەزۆریش ئەو جۆرانە بەژمارەی زۆردەبن،بەو چارەسەرانەی کە لە سەرەوە باسکران چارەسەردەکرێن.ئەگەرسوودی نەبوو ئەو کات ڕنینی بالووکەکە دەکرێت،نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت کەزۆر سەردانی بەشی نەشتەرگەری بکات.

***ڕێگایتریۆچارەسەرکردنی بالووکە:**

١-لێزەر:لێزەر هەندێکجار بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی بالووکە.

٢-لێدانی دەرمانی (Bleomycin)لەبالووکەکە کەزۆربەی جارژانی زۆرە و کاردانەوەی لاوەکی هەیە.

٣-بەهۆی بەرگری (Immunotherapy):وادەکرێت کەلەش بەرگری خۆی بەکاربێنێت بۆ لەناوبردنی بالووکەکە،ماددەیەکی هەستیار دەخرێتە سەر بالووکەکە و لەش کاردانەوەی بۆی دەبێت وبالووکەکە لەناو دەبات.





خوێن بۆ لە لووت دێت؟

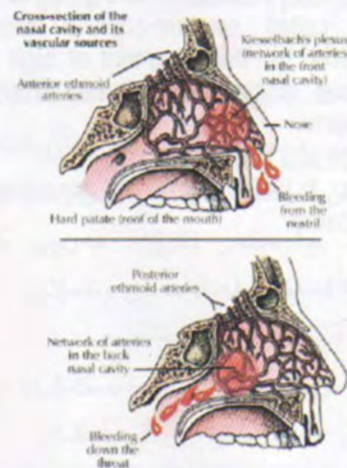
پرۆفیسۆر د.صالح ئەحمەد تۆفیق

پسپۆڕی قورگ و لووت و گوێ

جێگری سەرۆکی ئەنجومەنی باڵای کوردستان بۆ پسپۆڕایەتییە پزیشکییەکان

هۆکارەکانی چییە؟وچۆن چارەسەردەکرێت؟

خوێن هاتن لەلووت نیشانەی نەخۆشییەکەئەمەش هۆکەی لەناولووتەیان نەخۆشیەکی لەشەوخوێن هاتنەکەنیشانەیەکەلەنیشانەکانی ئەونەخۆشییە.خوێن کەلەلووت دێت یان لەکونەکانی پێشەوەی لووت دێت یان خوێنەکە ئەگەڕێتەوە ناو قورگ ئەگەرسەرچاوەی



خوێنەکەلەبەشی پشتەوەی لووت بێت.(٩٠٪)خوێن هاتن لەبەشی پێشەوەی لووت دێت و(١٠٪) لەبەشی سەرەوە یان پشتەوەی لووت دێت،بڕوانە وێنەکە.

لووت یەکێکەلەوبەشانەی لەشی ئادەمیزادکەسەدان دەماری خوێنی تێدایە.ئەم دەمارانەبەیەکەوەبەستراون وەک شەبەکەیەک دروست ئەکەن بەتایبەتی لەبەشی پێشەوەی کۆلەگەی لووت.ئەمەش سەرچاوەی زۆربەی خوێن لێهاتنەلە لووت، وێنەکە.



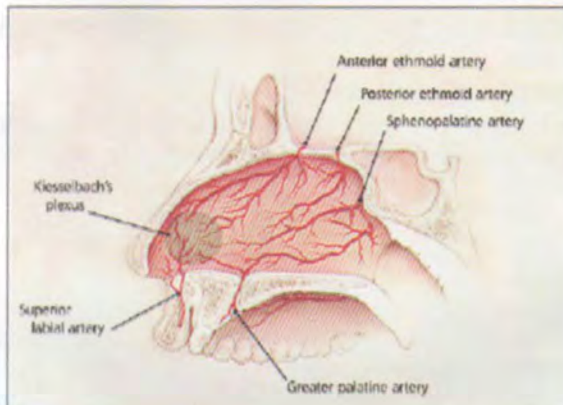
هۆیەکانی خوێن هاتن لەلووت:

ئەم هۆیانەئەکرێت دابەش بکرێت بەدووبەشی سەرەکییەوە:

- هۆیەکانی ناولووت.

١-هۆیەکانی ناولووت:ئەمانەئەوهۆیانەن کەئەبن بەهۆی ووشک بوونی ناولووت، وەیان برینداركردنی دیوارەکانی وە بۆڕی خوێنەکانی ناولووت.لەم هۆیانە:

- پەنجەکردن بەناو لووتدا و برینداركردنی.
- هەوکردنی گۆشتی ناولووت وەک لەنەخۆشی هەڵامەت وئەنفلوەنزاویان هەوکردنی بۆشاییە هەواییەکانی ناولووت (جیوب الانفیه).
- خستنی شتی پیس یان ڕەق بۆناولووت(Foreign Body)وبرینداركردنی لووت.
- بریندارببوون وشکاندنی ئێسکی لووت وەک لەلێدان یان زەبربەرکەوتن بەهەرهۆکارێکی دەرەکییەوە.
- حەساسیەتی لووت وپژمین بەتوندوبەهێز.
- زیادە گۆشتی لووت وەک زیادەگۆشتی خوێناوی یان شێرپەنجە.
- ووشک بوونی ناولووت بەهۆی جگەرەکێشان یان هەڵمژینی دەرمانی کیمیاوی وەیان ووشکی کەش وهەوا.



وەک: ئەسیدین،وارفارین،هیپارین...هتد.

• نەخۆشی کەمبوونەوەی خەپلەکانی خوێن (Platelet) لەخوێنداوەک لەنەخۆشی کەمی خەپلەکانی خوێن (Thrombo Cytopenia) وەنەخۆشی کەم دروستکردنی خرۆکەکانی خوێن بەهۆی زەرەرمەندی هەندێ دەرمان بۆ موخی ئێسک وەک دەرمانی کیمیایی کەبەکاردێت بۆچارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجە.

خوێن چۆن لەلووت دێت وەکەی؟

خوێن لەلووتی گشت کەسێک دێت لەوانەیە پیر،گەنج،نێر،مێ،منداڵ بێت،بێ جیاوازی.
خوێن لەوانەیە کتوپڕبێت یان بەدووبارەبێت یان دڵۆپەیەک بێت ودوورنیەزۆربەتوندی بێت ئەوخوێنە.
زۆربەی جارخوێن لەپێشەوەی لووت دێت (٩٠٪) وەئەوشوێنەی خوێنەکەی لێدێت ئەتوانرێت بدۆزرێتەوەلەکاتی سەیرکردنی ناولووت لەلایەن پزیشکەوە.
بەڵام هەندێ جار (١٠٪)خوێنەکەلەبەرزی ناولووت یان لەبەشی پشتەوەی لووت دێت ونابینرێت لەکاتی پشکنینی ناو لووت.خوێن هاتن لەلووت لەوانەیەزۆرتووندوترسناک بێت،والەنەخۆش دەکات بەخێرایی خۆی بگەیەنێتەنەخۆشخانە.
زۆرجاریش خوێنەکەچەنددڵۆپێکەودەوەستێتەوە.
بۆیەنەخۆش بەترسناکی نازانێت ودواییی سەردانی پزیشک دەکات بۆچارەسەر.
چی بکرێت کاتێک نەخۆشێک خوێن لەلووتی دێت:
کەخوێن لەلووتی یەکێک دێت پێویستەدووشت لەبەرچاوبگیرێت:

• هەوڵبدرێت خوێنەکە بەزوویی بوەستێنرێت (کۆنترۆڵ بکرێت).

• پلان دابنرێت و پشکنینی بۆبکرێت بۆدۆزینەوەی ئەم خوێن بەربوونە بۆ ئەوەی جارێکیتر خوێن نەیەتەوە.

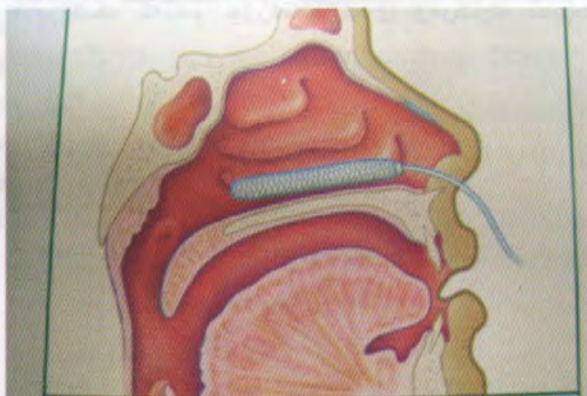




*هۆیەکانی دەرەوەی لووت:

ئەم هۆیانەهەندێ نەخۆشیین کەلەبەشەکان وپارچەکانی لەش تووشمان دەبێت وەک خوێن هاتن لەلووت نیشانەی ئەوەیەخوێن خەست نابێتەوەبەهۆی نەبوونی یان کەمکردنی ئەو فاکتەرانەی پێویستە بۆ خەست بوونەوەی خوێن لەم نەخۆشیانە.

• نەخۆشی خوێن وەک:لوکیمیا،هیمۆفیلیاو...هتد.
• نەخۆشیەکانی جەرگ.
• نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
• بەکارهێنانی هەندێ دەرمان


Rapid Rhino device placement



چۆن خوێن هاتن لەلووت ئەوەستێنرێت؟

کۆنترۆڵکردنی خوێن هاتن لەلووت ئەکەوێتە سەر حاڵەتەکە لە ماڵەوە یان ئەو شوێنەی کاری لێ ئەکرێت.وەیان لەناو نەخۆشخانەیەکدا ئەبێت.وەیان خوێنەکە زۆر بەتووندی دێت وەهەروەها ئایا خوێن لە کوونەکانی پێشەوەی لووت دێت یان لەپشتەوەی لووت دێت.

١.داوالەنەخۆشەکەبکەدانیشێت وسەر شۆربکاتەوەبۆپێشەوە (پاڵ نەکەوێت وسەری بەرز نەکاتەوە چونکە ئەمە وادەکات خوێنەکە بچێتە گەرووی نەخۆشەکەوە و ببێتە کۆخە و هەناسە توندبوون).

٢.با نەخۆشەکە فن بکات بە توند بۆ ئەوەی ئەو خوێنەی مەییوە لە ناو لووت بێتەدەرەوە.(وێنەکە)

٣.با نەخۆشەکە یان پزیشکەکە بەدوو پەنجە (پەنجەی گەورە+پەنجەی شایەتمان)بەشی پێشەوەی لووت بگرێت وبۆماوەی(٥ –١٠) خولەک بەری نەدات.لەم کاتەدا نەخۆش بەدەمی هەناسە دەدات تف قووت نەدات.

گرتنی بەشی ئێسکی لووت یان بەشی لووت لەبەینی چاوی نەخۆش.یارمەتی کۆنترۆڵکردنی خوێنەکە نادات ئەم هەڵەیە نابێت بکرێت.

٤.ئەگەر هەبێت هەندێک سەهۆڵ (بوز) لە گۆرێک بخرێت و لەسەر ناوچەوانی نەخۆشەکە دابنرێت یان نەخۆشەکە هەردوو قاچی بخاتە ناو ئاوی ساردەوە،ئەمە یارمەتی ئەوەدەدات خوێن لەلووت خەست ببێتەوەوخوێن نەیەت.ئەم هەنگاوانەی سەرەوەبە گشت کەسێک دەکرێت چ لەماڵەوەبێت یان لەنەخۆشخانەبێت.لەبەرئەوەی زۆربەی خوێن هاتن لەلووت لەبەشی پێشەوەی لووت دێت ئەم هەنگاوانە کۆنترۆڵی زۆری حاڵەتی خوێن هاتنەکە ئەکات.ئەگەر



ئەم هەنگاوانە بێ سوود بوو ئەوا نەخۆش ئەبێت سەردانی پزیشکی تایبەت بەنەخۆشی لووت وقورگ وگوێ بکات.

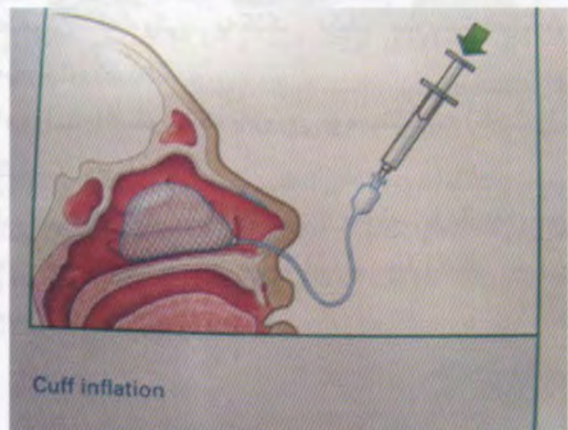
پزیشک وچارەسەرکردنی خوێن هاتن لەلووت:

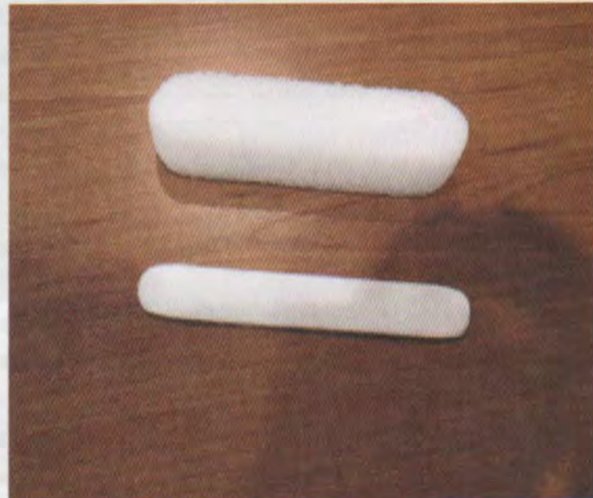
١.پزیشک کەئەم جۆرەنەخۆشەی وەرگرت ئەبێت ئەوهەنگاوانەی سەرەوەباسکران دووبارەی کاتەوە.

٢.شان بەشان لەکاتی کۆنترۆڵکردنی خوێنەکە پزیشک ئەبێت ئەم زانیارییانەی خوارەوە لە نەخۆشەکەیان لەکەس وکاری وەربگرێت.

أ-ئایا نەخۆشەکە هیچ دەرمانێک ئەخوات کە ببێتە هۆی ئەوەی خوێن خەست نەبێتەوە:وەک، ئەسپرین، هیپارین وارفارین.

ب-ئایا نەخۆشەکە نەخۆشیتری نیە،وەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،نەخۆشی جگەروەیان





نەخۆشی خوێن کەببێتەهۆی خوێن هاتن لەلووت وەک لە سەرەوە باسکرا.

٣.پاشان ناولووت تێ ئەڕوانرێت بەئامێری تایبەت ورووناکیەکی باش بەوهیوایەی ئەوشوێنەی خوێنی لێدێت بدۆزرێتەوە. ئەگەرشوێنی ئەوخوێن بەربوونە دۆزرایەوە ئەوا ئەسۆتێنرێت یان دەرمانی وەک نیتراتی زیووە یان بەگەرمی کارەبا بە ئامێری تایبەتی.

٤.ئەگەرئەم ئامێرانە نەبوو بۆ سۆتاندنی شوێنی خوێن لێ هاتنەکەوەیان نەتوانرا شوێنی خوێن لێ هاتنەکە دیاری بکرێت ئەوساکە بۆشایی ناولووت پڕدەکرێ لەشاشی یان باڵۆنی تایبەتی بۆئەم مەبەستەبۆئەوەی خوێنەکەبوەستێنرێت.

مەبەست لەم جۆرە چارەسەرکردنە ئەوەیە کە ئەو باڵۆنە یان ئەوشاشە چەورە ئەوەیە کەپەستان بخاتە سەر شوێنی خوێن لێهاتنەکە تاکو خوێنەکە بوەستێت جۆرەکانی ئەو ئامێرانەی کەهەیە بۆ ئەوەی لەناو لووت دابنرێت تاکو خوێن لێهاتنەکە بوەستێنێت زۆرن ئەمانەی خـوارەوە زۆر جار بەکاردێت:

١- لفاف یان شاشی چەور بە وازەلین بەدرێژی ٣٠-٦٠ سم.

٢-باڵۆنی (rapid Rimo)ئەمجۆرە بەکارهێنانی ئاسانە پـاش ئـەوەی دەخـرێـنـە نـاو بۆشایی لووت،باڵۆنەکە پڕدەکرێت لەهەوایان ئاوی پاک بـۆئـەوەی پەستان بخاتە سـەر شوێنی خوێن لێهاتنەکە.

٣- پاکی میرۆسێل Merocele pack، ئەمە وەک پارچە ئیسفەنج وایـە کە دەئاوسێ پاش ئەوەی ئەخرێتە ناو لووت وقەبارەی گەورە دەبێت وەپەستان دەخاتە سەر شوێنی خوێن لێهاتنەکە. ئەم ئامێرانە ئەتوانرێت بۆ١-٢ ڕۆژ لەناو لووت بەجێ بهێڵرێت دوایی لابرێت.

هەندێجارخوێن هاتنەکە بەمجۆرە چارەسەرکردنە ناوەستێ یان خوێن لە لووتەوە دەچێتە قوڕگ بۆیە لەم حاڵەتانەدا پێویستە کە کوونەکانی پشتەوەی لووتیش دابخرێت بەئامێرێک تاکو خوێن لێهاتنەکە بوەستێنرێت.

بۆئەم مەبەستەئەم ڕێگایانەی خوارەوە هەیە کەوا ئەبێت بەپزیشکی تایبەتی بەنەخۆشی لووت وقوڕگ دابنرێت:

١- باڵۆنی تایبەت بەداخستنی کوونی پشتەوەی لـووت وەک (Folys Catheter)ئــــەم باڵۆنەلەکوونی پشتەوەی لووت دەخرێتە ناو لووت و دوایی بۆ ناو گەروو.باڵۆنەکە پڕ دەکرێت لە ئاو یان هەواو رادەکێشرێتەوە بۆ پشتەوە تا کوونی پشتەوەی لووت دادەخات.

٢-داخستنی کوونی پشتەوەی لـووت بەپاکی تایبەت بۆ ئەم مەبەستە کە دروسـت دەکرێت بەشاش وداوی تایبەت،ئەم پاکە زانینی تایبەتی دەوێـت لەلایەن پزیشکی چارەسەرکەر،پاکەکە



لەناو دەمەوە ڕائەکێشرێتە پشتی لووت بەسۆندەی تایبەت بەم مەبەستە: کە کوونەکانی پشتەوەی لووت داخرا پاشان بۆشایی لووت وەبەشی پێشەوەی لووت دائەخرێت بەیەکێک لەو ڕێگایانەی لەسەرەوەباسمان کرد.

چی دەرمان پێویستەبدرێت بەنەخۆش؟

١.هەرنەخۆشێک کەواپاک یان بالۆن لەناولووتی دانرائەبێت دەرمانی دژەزیندەگی (Antibiotic) وەرگرێت بۆ ئەوەی ناو لووت هەو نەکات.

٢.دەرمانێک کەیارمەتی ئەوەبدات کەخوێن زیاتر بمەییەت ئەتوانرێت بدرێت بەم نەخۆشانە:وەک: سایکلۆکاپرۆن (Cyclocapron) وڤیتامین K .

٣-دەرمانی ئازار(وەک ڤالیۆم یان پاراسیتامۆل) پێویست دەکات بدرێت.هەموو دەرمانێکی ئازار دەتوانرێت بدرێت بەمەرجێ نەبێتە کەم کردنی مەیینی خوێن.

***ئایا ئەگەر خوێن هاتنەکە هەر بەردەوام بوو پاش ئەوەی هەموو ئەو چارانەی لەسەرەوە باسمانکرد نەیتوانی خوێنەکە ڕابگرێت چی ئەبێت بکرێت؟**

زۆرجاری کەم(بەتایبەتی لەنەخۆشی بەساڵاچوو،ئەوانەی پەستانی خوێنیان بەرزەیان دەرمانی وەک هیپارین یان ئەسپرین دەخۆن) خوێن هەربەردەوام دێت بۆیەلەم کاتانەدا دەبێت نەخۆشەکە بێ هۆش بکرێت و ناو لووتی تێ بروانرێت بەپێبینی تایبەت بۆدۆزینەوەی شوێنی خوێن لێهاتنەکەوەلەم کاتەدا شوێنەکە ئەسۆتێنرێت بەئامێری کارەبایی بۆئەوەی خوێن لێهاتنەکە بوەستێنرێت.

لەبەشی دووەمی چارەسەرکردنی ئەمجۆرە نەخۆشانە ئەوەیە کەوا پاش ئەوەی خوێن لێهاتنەکە وەستێنرا بەو ڕێگایانەی باسمان کرددوای دەبێ پزیشک بگەڕێت بەدوای ئەوهۆیەی کەوابووە بەهۆی خوێن لێهاتنەکە لە لووت.

بۆئەم مەبەستە بێجگە لە پرسیارکردنی نەخۆشەکە لە بارەی هەر نەخۆشیەکیتر ئەگەر هەیەتی یان ئەودەرمانانەی دەیخوات دەبێت هەندێک پشکنینی تاقیگەی بۆبکرێت بۆئەوەی دڵنیابین کەوا نەخۆشەکە ئەگەر نەخۆشیەکی هەیە کەبووە بەهۆی ئەم خوێن لێهاتنە لە لووت بدۆزرێتەوە و چارەسەری بکرێت بۆئەوەی ئەم خوێن لێهاتنە دووبارە نەبێتەوە لەداهاتوودا.

ئەم پشکنینە تاقیگەیانە پێویستن:

١- پشکنینی تەواوی خوێن complete Blood Count

٢- پشکنینی کاتی خوێن بەربوونBleeding time

٣-پشکنینی کاتی قەتماغەدروستبوون Clooting time.

٤- ژمارەی خەپلەکانی خوێن (platelet count).

٥- پشکنینی کاتی خوێن مەیین (Prothrombin Time).

٦-گرووپی خوێنBlood group .

٧- هەندێ جار تاقیگە بۆ نەخۆشیەکانی جەرگ یان خوێن ئەگەر لە ئەنجامی ئەم تاقیگانە نەخۆشیەک دۆزرایەوە کەوا هۆی خوێن لێهاتنەکە بێت ئەوا پسپۆڕی تایبەت بەم نەخۆشیە ڕاوێژکاری لەگەڵ دەکرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە.

وەئەگەر تاقیگەکان نۆرماڵ بوو،وەهۆی خوێن لێهاتنەکە هۆیەک بوو لەهۆیەکانی ناو لووت ئەوا پزیشکی پسپۆڕی لووت و قورگ پێویستە نەخۆشەکە ببینێت وەچارەسەری هۆیەکەی بکات.

چ تاقیگەیەکی تیشک دەبێت بکرێت وەکەی:

ئەگەر هۆی خوێن لێهاتنەکە لە لووت بەهۆی شکاوی ئێسکی لووت ودەم وچاوبوویان بەهۆی هەوکردنی بۆشاییە هەواییەکانی لووت بوو(الجیوب الانفیە) وەیان لەناولووت گۆشتی زیادە هەبوو ئەوا پێوستە تاقیگەی تیشک داوابکرێت بۆ ئێسکی لووت ودەم وچاووە بۆشاییەکانی دەموچاو (جیوب الانفیە).لە هەندێ جاردا پێویست دەکات لەCT یانMRI داوابکرێت،وەیان Angiography بکرێت ئەگەر زیادە گۆشتی خوێناوی هەبێت لەناو لووت.

چی دەبێت بکرێت بۆئەوەی لەداهاتوودا خوێن لە لووت نەیەتەوە؟

هۆی زۆربەی خوێن هاتن لەلووت یان ووشک بوونەوەی گۆشتی ناولووتەوە یان نەخۆش زۆر پەنجە لە لووتی وەردەدات.

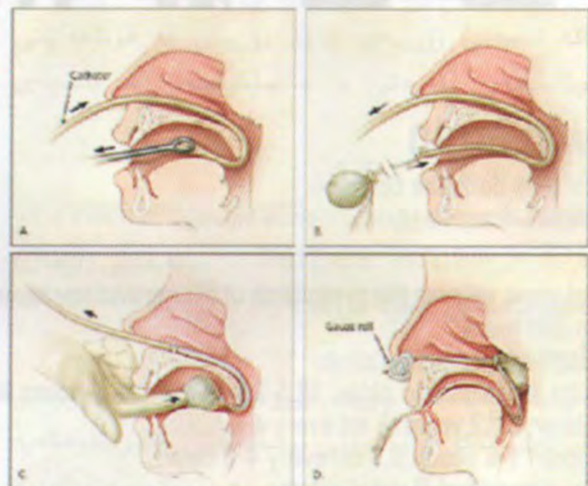
بۆئەوەی خوێن نەیەت لەم حالەتانەدائەبێت:

١- نەخۆش ئاگادار بکرێتەوە کەشت لە ناو لووتی وەرنەدات .

٢- ناو لووت دەتوانرێت چەور بکرێت بەڤازالین یان مەرهەم وەک .Vibroingel، Bactroban

٣- دڵۆپی چەور،وەک VitA&D یارمەتی ئەوە دەدات کە ناو لووت ووشک نەبێت.

چاودێری بۆ نەخۆش بۆ ئەوەی خوێن لە لووت نەیەتەوە پاش ئەوەی خوێن لێهاتنەکە کۆنترۆل





کرا:

١- نەخۆشەکە لەماڵەوە کە نووست سەری بڵند بێت بەخستنی دوو سەرین لە ژێر سەری.

٢- بەتووندی فن نەکات تا چەند ڕۆژێک.

٣- خۆی ماندوو نەکات بەکردنی وەرزش وە شتی قورس هەڵنەگرێت.

٤- جگەرە نەکێشێت.

٥- خواردنی نەرم و ووشک بخوات و، زۆر شتی گەرم نەخواتەوە بۆ یەک یان دوو ڕۆژ.

٦- ئەگەر زۆر قەبز بوو دەرمانی ڕەوانی وەر بگرێت بۆ ئەوەی خۆی تووند نەکات لە کاتی چوون بۆ ئاو دەست.

٧- ئەگەرزۆر ئەپشمێت دەرمانی تایبەت بەحەساسیەی لـــووت وەرگـــرێـــت .وەک ،Cetinizime Claritime

٨- ئەگەر ناو لووتی ووشک بوو ئەوا چەوری بکات بەدڵۆپە دەرزی (قطارە) ی چەور یان ڕاگووشە وەک باسمانکرد لە سەرەوە .

٩- هـەر دەرمانێک کە ئەبێتە ئـەوەی خەست کردنەوەی خوێن کەم کاتەوە نابێت وەریگرێت وەک ئەسپرین یان NSAID، هیپارین یان بەبێ ئامۆژگاری پزیشکی تایبەت.

مێکوتە Chickenpox



د.سیف الدین محی الدین
پسپۆڕی تەندروستی کۆمەڵ

مێکوتە (varicella) Chickenpox:

نەخۆشیەکی زۆر درمیە و بە زۆری لە کۆتایی زستان و سەرەتای بەهار لە نێو منداڵاندا بە شێوەی پەتایەکی کتوپڕ سەرهەڵدەدات و بڵاودەبێتەوە بەڵام هەندێک جار تووشی گەورەش دەبێت. مێکوتە بە شێوەیەکی ئاسایی ماوەی هەفتەیەک دەخایەنێت. دۆزینەوەی ماکوتەلە جیهان تا ڕادەیەک بۆتە هۆی کەمکردنەوەی تووش بوون بەم نەخۆشیە.

بڵاوبوونەوە:

نەخۆشی مێکوتە لە هەموو جیهاندا بڵاوە، دانیشتووانی ناوچە فێنکەکان تا تەمەنی (١٥) ساڵی (٩٠٪) یان مێکوتە دەگرن،بەڵام لە کاتی قۆناغی گەورەیی ئەم ڕێژەیە دەگاتە (٩٥٪). لە وڵاتی خۆمان منداڵان بە زۆری لە تەمەنی قوتابخانە تووشی مێکوتە دەبن . بە پێی ئاماری ساڵانەی هۆبەی نەخۆشیە گوازراوەکان لە فەرمانگەی تەندروستی هەولێر لە ساڵی ٢٠٠٨ زایینی دەردەکەوێت کە (٨٤٪) تووش بووانی نەخۆشی مێکوتە لە تەمەنی (١-١٤) ساڵیدان هەروەها (٦٢٪) ئەو منداڵانەش لە تەمەنی (٥ — ١٤) ساڵانن واتە تەمەنی زۆربەی هەرە زۆریان لە قۆناغەکانی قوتابخانەی بنەڕەتی و هەندێکیشیان لە باخچەی ساوایانن.

هۆکاری نەخۆشی مێکوتە:

هۆکارەکەی ڤایرۆسی (varicella-zoster) کە لە خێزانی herpes virus . خانەخوێی (ژێماڵ) نەخۆشیەکەش تەنیا مرۆڤە.

ماوەی کرکەوتن:

ئەو ماوەیەیە لە چوونە ژوورەوەی ڤایرۆسەکەوە بۆ ناو لەش تاکو دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکەیە ئەویش (٢- ٣ هەفتە) یە. بە زۆریش ئەو ماوەیە دوو هەفتەیە.



نەخۆشییەکە چۆن دەگوازرێتەوە ؟

نەخۆشییەکە لەئەنجامی تێکەڵبوون لەگەڵ نەخۆشێکی مێکوتەدار بە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ دەگوازرێتەوە ئەویش لە ئەنجامی دەستلێدانی ئەو ئاوەزڵەیەی کە لە تەقینی بڵۆقەکانەوە (vesicle) دێتە دەرەوە یان بەهۆی ئەو دەردراوانەی لە کاتی کۆکین و پژمین لە ناو سیەکان و ڕێڕەوەکانی هەناسەوە دێنە دەرەوە و بە شێوەی پرپشک و گەرد لە ناو هەوادا بڵاودەبنەوە، یان بە شێوەی ناڕاستەوخۆ بە هۆی کەلوپەلی تازە پیس بوو بە ئاوی زیپکە یان پرپشک و دەردراوەکانی ناو بۆڕی هەناسە نەخۆشەوە دەگوازرێنەوە.

نیشانەکانی نەخۆشیەکە:

نیشانەکانی نەخۆشی مێکوتە لە منداڵاندا بە زۆری سووکە بەڵام لەگەوران توند و سەختە. لەسەرەتادا نەخۆش تای دێتێ و نیشانە گشتییەکانی وەکو بێهێزی و لەش داهێزران و کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردنی لێدەردەکەوێت . پاش دوو ڕۆژ زیپکەی سوور لەسەر پێست و ناوپۆشەپەردەی نەخۆش دەردەچن، زیپکەکان لە ڕوخسار و کەوڵە سەر و بن باڵ و سنگ و ناو دەم و بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە و پێڵووی چاو دەردەکەون پاشان بە هەر چوار پەلەکانیدا بڵاو دەبنەوە دوواتر ئەم زیپکانە دەبنە بڵۆقێکی بەخورشت کە (٣ — ٤) ڕۆژ دەخایەنێت کە لە پێشدا ئاوێکی



ڕۆشنی تێدا دەردەکەوێت و لە دووایشدا ئەم ئاوە لێل دەبێت ئنجا دەتەقێت و دەبێتە برین و لە ماوەی ٢٤ کاتژمێر بلۆقەکەش دەگۆڕێت بۆ قەتماغەیەکی ڕەق.
ئیدی هەموو ئەم زیپکانە لە ماوەی شەش ڕۆژدا قەتماغە دەکەن، لەم قۆناغەدا نەخۆش نابێتە هۆی تەنینەنەوەی ڤایرۆسەکە. نەخۆشیەکەش لە ماوەی (١ — ٢ هەفتە) بە تەواوی چاک دەبێتەوە. ئەو کەسەی تووشی مێکوتە دەبێت لەشی بەرگری پەیدا دەکات و جارێکی دیکە تووشی نەخۆشییەکە نابێتەوە، خوراندنی ئەم زیپکانە دەبێتە هۆی بەجێهێشتنی شوێنەوار.
لە درژانگە ترسناکەکانی نەخۆشیەکە هەوکردنی سیپەلاک و مێشک و دڵ و جومگەکانن، هەندێک جاریش لەوانەیە ببێتە هۆی مردن .
ئەگەر مێکوتە لە منداڵی کۆرپە (تەمەن یەک مانگ) و ئەو کەسانەی بەرگری لەشیان بە هۆی نەخۆشیەوە کەمبۆتەوە ڕوودات و درژانگی•• ••عفات) ترسناکی لێدەکەوێتەوە .

کێ لە مەترسی تووشبوونی مێکوتەدایە؟

هەموو ئەو کەسانەی نەکوتراون یان پێشتر نەخۆشیەکەیان نەگرتووە ئەگەری تووشبوونیان هەیە، بەڵام ئەو منداڵانەی کە تووشی نەخۆشی لوکیمیا بوونە یان شێرپەنجەی لیمفەشانەکانیان هەیە و ئەو کەسانەش دەرمانێک بەکاردەهێنن کە دەبێتە هۆی دابەزاندنی بەرگری لەشیان زۆر بە سەختی نەخۆشیەکە دەگرن هەندێک جار لەوانەیە کوشندەش بێت.

ماوەی تەنینەوەی نەخۆشیەکە:

لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکە زۆر درمییە و تەنینەوەی ڤایرۆسەکە (١ — ٢) ڕۆژ پێش دەرکەوتنی زیپکەکانی لەش ڕوودەدات، هەروەها بەردەوام دەبێت تاکو هەموو زیپکەکانی قەتماغە دەگرن ماوەکەش (٥ ڕۆژ) دەخایەنێت.

ناسینەوەی نەخۆشی مێکوتە:

نەخۆشیەکە بە ڕێگەی سەرینی بە پێی نیشانە گشتییە سەرەتاییەکان وەکو تا و بێهێزی و هێڵنج و ئەو زیپکە تایبەتمەندەی دەردەکەوێت دەناسرێتەوە بەڵام دەتوانین لە نەخۆشی مێکوتە دڵنیابین ئەویش بە وەرگرتنی نموونەی ئاوی ناو بلۆقەکان و تۆرینی یان وەرگرتنی خوێنی نەخۆش بۆ گەڕان و پشکنین و دۆزینەوەی ئەو دژەتانەی تازە دروست بوونە دژی ڤایرۆسەکە (IgM)، یان چاندنی ئاوەزڵەی بلۆقەکان بۆ ئەوەی بزانین ڤایرۆسەکە تێیدا گەشەی کردووە یان نا.

چارەسەر:

هەر کاتێک دایک هەستی کرد منداڵەکەی تووشی مێکوتە بووە ئەوا بۆ دڵنیابوون پێویستە منداڵەکەی بەرێتە لای پزیشگ. تا ئێستا چارەسەرێکی کاریگەر و تەواو بۆ ئەو منداڵانەی تووشی مێکوتە بوونە نیە بەڵام زۆربەی نەخۆشەکان بۆ خۆیان چاک دەبنەوە. هەروەها ئەو دەرمانانەش کە دەدرێنە نەخۆش تەنیا بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە بەخشینی ئارامیە، بۆ نموونە بۆ لابردنی تاو ئازار دەرمانی (پاراسیتامۆڵ) و هەروەها بۆ لابردنی خوران دەرمانی دژە هیستامین (antihistamine) و کالامین لۆشن بەکاردەهێنرێن. دەتوانیت دەرمانی دژەڤایرۆسی وەکو Acyclovir بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە بەکاربهێنرێت بەتایبەتی لەو کەسانەی ئەگەری تووش بوونیان بە مێکوتەی توند هەیە بە هۆی نەبوون یان کەمبوونی بەرگری لەشیانەوە بۆ نموونە لە

حاڵەتی نەخۆشییەکانی سیپەلاک یان نەخۆشی کەمی بەرگری لەش یان بەکارهێنانی دەرمانی steroid ستیرۆید. پێویستە نەخۆش جیابکرێتەوە و بایەخ بە پاکوخاوێنی کەسێتی بدرێت و شوێنی فێنک و سارد سوودی بۆ نەخۆش هەیە بەڵام گەرمی و ئارەق کردن منداڵ پتر نارەحەت دەکەن. باشترە نەخۆش، جلک و بەرگی لووس و فراوان لەبەر بکات.نینۆکی کورت بکرێتەوە،هەروەها شوشتنی لەش بە ئاوی شلەتێن بۆ پاراستنی نەخۆش لە هەوکردنی بەکتریایی سەربار پێویستە. ئەگەر هاتوو هەندێک سرکە بکرێتە ناو ئاوەکە سوودی زیاتر دەبێت.

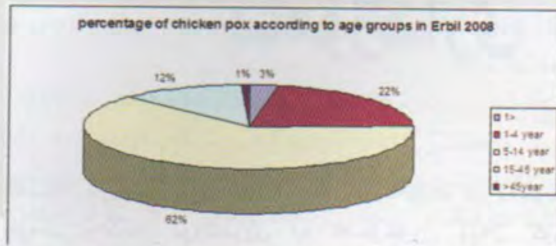
خۆپاراستن:

بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی مێکوتە ماکوتەی (ڤاکسین) تایبەت دژی نەخۆشیەکە هەیە، بۆیە لەو وولاتانەی کە نەخۆشی مێکوتەی تێدا بۆتە گرفتێکی تەندروستی گشتی یان کێشەیەکی ئابووری و کۆمەڵایەتی دەتوانرێت ماکوتەکەبخرێتە ناو بەرنامەی کوتانی منداڵانەوە ئەم ڤاکسینە لە هەندێک وولاتانی جیهان وە کو کۆریا و ژاپۆن و میرنشینی عەرەبی یەکگرتوو و هەندێک وولاتانی دیکەی ئەوروپا بەکاردەهێنرێت، بەڵام تا ئێستا لە ئێراقدا نەخراوەتە ناو بەرنامەی کوتانی منداڵانەوە .

منداڵ لە تەمەنی (١٢ — ١٨) مانگی دژی نەخۆشی مێکوتە دەکوترێت بەڵام دەتوانرێت ماکوتە تاکو تەمەنی (١٣) ساڵی بدرێتە منداڵان. ئەگەر هاتوو لەو تەمەنەش بەکار هات ئەوا دەبێت دوو ژەمی پێ بدرێت کە (٤ — ٨) مانگ نێوانیان بێت ئەمەش بەلای کەمەوە بۆ ماوەی پتر لە (١٠) ساڵ بەرگری دەبەخشێتە کەسەکە.

ئەگەر ماکوتەی مێکوتە لە ماوەی (٣- ٥) ڕۆژی بەرکەوتنەکەیان بدرێتە بەرکەوتەکان (ئەوانەی لەگەڵ نەخۆشێکی مێکوتەدار تێکەڵ دەبن) لەوانەیە ببێتە هۆی پاراستن یان سووک کردنی نیشانەکان ئەگەر منداڵێک نەخۆشیەکەی گرت.

بە مەبەستی پاراستن یان سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە لەو کەسانەی تێکەڵ بوونیان لەگەڵ کەسێکی مێکوتەدار هەیە و مەترسی تووشبوونیان



لێدەکرێت ئەوا ئمیونۆگلۆبیولین (VZIG) دەدرێتە ئەو کەسانە بە مەرجێ ئەو دەرمانە لە ماوەی چوار ڕۆژی بەرکەوتنیان بە نەخۆشەکەوە بدرێتێ.

هەروەها ئمیونۆگلۆبیولین دەدرێت بەو منداڵە کۆرپانەی لەو دایکانە لەدایک دەبن کە تووشی مێکوتە بوونە لە پێنج ڕۆژ پێش یان دوو ڕۆژی دووای لە دایک بوونیان، ئافرەتی باردار (حامل) بە تایبەتی لە سێ مانگی یەکەمی زۆر پێویستە خۆی بپارێزێت لەو منداڵانەی تووشی مێکوتە بوونە، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی شێواوی زگماکی (التشوهات الخلقیه)، هەروەها بۆ سووک کردنی نیشانەکانی نەخۆشی مێکوتە دەتوانرێت ئمیونۆگلۆبیولین بەو ئافرەتانە بدرێت.

ئەگەر منداڵێک تووشی مێکوتە بێت پێویستە پشووی بدرێتێ و بۆ ماوەی (٥ ڕۆژ) لە قوتابخانە دوور بخرێتەوە، تاکو هەموو زیپکەکانی قەتماغە دەگرن هەروەها گەوران نابێت بچنە شوێنە گشتیەکان و سەرکارەکانیان. خاوێنکردنەوەی هەموو ئەو کەلوپەلانەی نەخۆش کە بە دەردراوی گەروو لووت پیس بوونە. نەخۆش لەکاتی چاک بوونەوە دەبێت لە هەتاو دوور بخرێتەوە چونکە هەتاو دەبێتە هۆی جێهێشتنی شوێنەوار و ماک لەسەر پێستی نەخۆش کە بە درێژایی ژیانی دەمێنێتەوە.

سەرچاوەکان :

١. Control of Comunicable Diseases Manual ١٨ edition

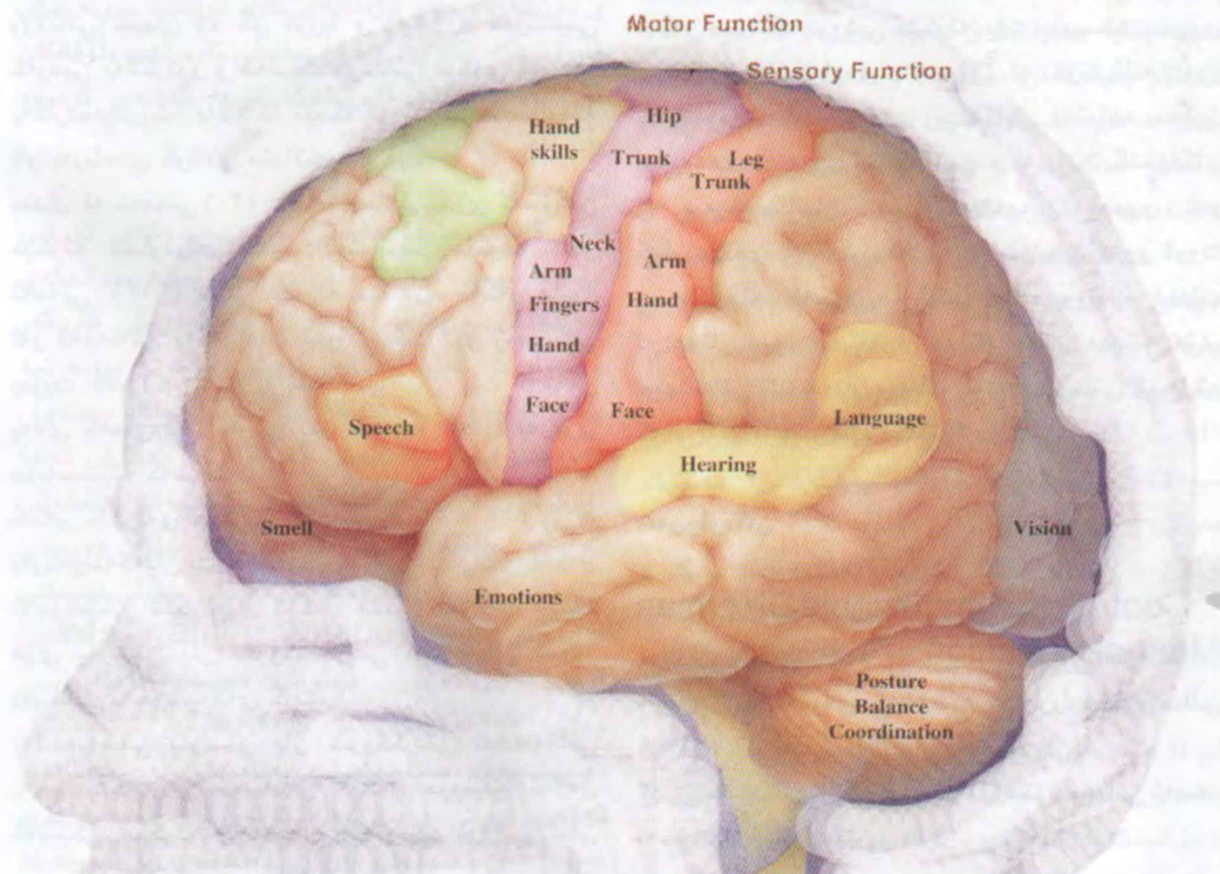
٢. ڕاپۆرتی هۆبەی نەخۆشیە گوازراوەکان ساڵی ٢٠٠٨

٣. ڕێنماییەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەسەر نەخۆشیە گوازراوەکان

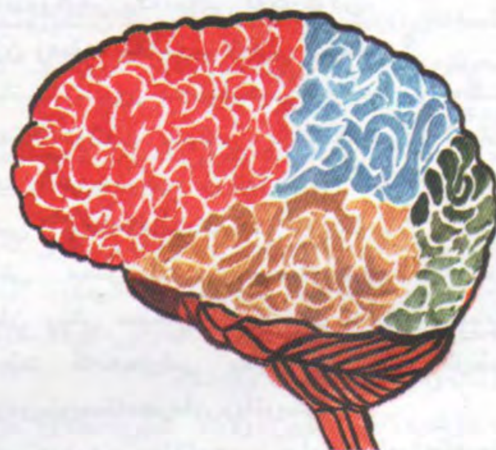
هۆشیاری دروستی

ئامۆژگاری بۆ خووداران

گەشکە یان خووداری یان فێ لێهاتن:یەکێکە لە نەخۆشیە باوەکان.یەکجار تووشبوون بە لەخۆچوون وپەل کوتین وئاگا لەخۆ نەمان،پێیدەووترێت:گەشکە.ئەگەر گەشکە چەند بارە ببێتەوە،پێیدەووترێت:خووداری یان فێ لێهاتن. خووداری دەبێت وەک نیشانەیەکی نەخۆشیەکی مێشک ئەژمارد بکرێت،نەک بە نەخۆشی دابنرێت.گەشکە لەئەنجامی زیادبوون ونارێکی کارەبایاتی مێشک پەیدا دەبێت.وانەبێت نەخۆشیەکی دەگمەنیش بێت،تەنانەت لەوولاتانی ئەوروپا سالآنە لە نێوان٢٠-٧٠لەهەر١٠٠٠٠٠لەدانیشتوان.مەترسی بوونی گەشکە لە هەر یەکێک لە درێژایی ژیانی بریتیە لە ٥٪.لەوولاتانی ئەوروپی مەزەندە دەکرێت نزیکەی (٠،٥٪) دانیشتوان گەشکەیان هەبێت.هەرچی لەلای خۆمان و وولاتانی جیهانی سێیەمە لەوانەیە پێنج ئەوەندەی ئەو رێژەیە بێت.پزیشک بەگوێرەی جۆری گەشکە و فەسلەجی کارەبایی (Electrophysiology)وشوێنی توێکاری گەشکە (واتە چ شوێنێکی مێشک بووەتە هۆی گەشکە و هۆکاری تووشبوون بە گەشکە).خووداری پۆلێن دەکرێت بۆ چەند جۆرێک.هەر جۆرە و چارەسەری تایبەت بەخۆی هەیە کە پزیشک دەرمانەکەی بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت. دەبێت نەخۆش تەواو هەماهەنگی پزیشک بێت،لە وەرگرتنی دەرمانەکە و چۆنی بۆ نووسراوە ئاوا بەکاری بێنێت بۆ مەبەستی دووربوون لە دووبارە تووشبوون بە نۆرەی خووداری.هەروەها کۆمەڵ هۆشیار بکرێتەوە کە خووداری مانای شێتی نیە،بەڵکو هەر مێشکێک یان هەرکەسێک لەوانەیە تووشی گەشکەبێت.دیدی کۆمەڵ بۆکەسێک کە گەشکەی هەبێت بەتەواوی بگۆردرێت و وەک نەخۆشیەک سەیر بکرێت.کە دەتوانرێت چارەسەر بکرێت،ئەگەر کەسەکە ئامۆژگاری خۆپاراستنی پیادەکرد و دەرمانی چارەسەری وەرگرت ئەوا لە٨٠٪دووردەبن لە دووبارە هاتنەوەی نۆبەی گەشکە.هەموو ئامانجی پزیشک و نەخۆشەکە ئەوەیە کە



epilepsy



دووباره نۆرەی لەخۆچوونەکە بۆ نەخۆشەکە نەیەت.لەگەڵ دەرمان زۆر ئامۆژگاری هەیە،کە یارمەتی نەخۆش دەدات دوور بێت لەوەی نۆرەی لەخۆچوونی بۆ بێت،لەوانە:-

١-دووربکەوە لە نا ئارامی ونا ئاسوودەیی وپشێوی دەروونی وتووڕەبوون ودەمار گرژی.

٢-ئەو ئیش وکارانەی زۆر هیلاکی وماندوو بوونی پێوەیە مەکە.لەو کاروکردەوانەی کە زەحمەت و قورسن پێویستی بەتوانا و تاقەتی زۆرە دووربە.

٣- ئاگاداری ژەمەکانی خواردن بە.ژەمەکانی خواردن ڕێک بخە،هەر سێ ژەم بخۆ لە کاتی خۆیدا.دووربە لەوەی خۆ برسی بکەیت یان خۆ بەڕۆژوو بکەیت بە بیانووی ئەوەی دەتەوێت لاواز بیت.خواردنی ژەمەکان دوورت دەکات لە ...ابەزینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن لە ئەنجامدا دووردەبێت ...ۆرەی گەشکە.

٤-دووربکەوە لە زۆر خواردنەوەی چایە و قاوە.

٥-لە شوێنی بەرز و لەبەر ئاگردان و ئەو شوێنانەی مەترسی بەربوونەوە یان سۆتان یان خنکانیان هەیە دووربە،نەوەک نۆبەت لۆبێت ولەخۆ بچیت.

٦-لەبەردەمی تەلەفزیۆن دامەنیشە.واباشە نزیکەی دوو مەتر لە تەلەفزیۆن دوور بیت.ئەگەر ڕەسمەکەی تەلەفزیۆن لێل وخراپ بوو تەماشای شاشەی تەلەفزیۆن مەکە تەنیا ئەو کاتانە تەماشای شاشەی تەلەفزیۆن بکە کەڕەسمەکەی و پەخشەکەی جوان و وێنەکی جوان نیشان ئەدات.

٧-تادرەنگانی شەو لە بەردەم تەلەفزیۆن دامەنیشە.

٨-کاتەکانی نووستنت ڕێک بخە.

٩-وەرزشی سادە و سووک بکە ولەوەرزشکردنی قورس و توند بە دووربە.

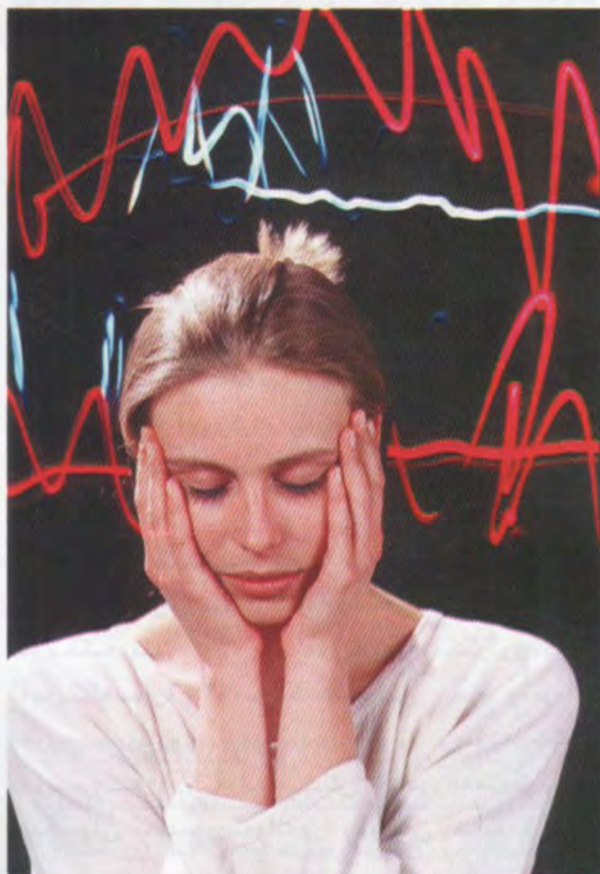
١٠-ئەندامانی هەرخێزانێک ئەگەرهاتوویەک لە ئەندامانیماڵەوە نەخۆشی لەخۆچوونی هەبوو،ئەگەرماوەی دوو یان سێ هەفتە نۆرەی لەخۆچوونی بۆ نەهات ئەوا پێویست دەکات خوشک و براکانی ودایک وباوکی دڵی خۆش بکەن. بەوەی تەواو جارێکیترنۆرەی لەخۆچوونی بۆ نایەتەوە و نەخۆشیەکەی بۆ ئاسان بکەن ودڵنەوایی بکەن.وادەکات نەخۆشەکە پشت بەخۆی ببەستێت وئارام و ئاسوودەبێت ودوور بێت لەنۆرەی لەخۆچوونەکە.

١١-لەدەنگی گەورە و ژاوەژاو و هەراو و هۆریا بە دووربە.

١٢-زۆر برۆ بۆ سەفەروگەشت وسەیران.

١٣-خۆ دوورگرتن لەوەی زۆر خۆ بداتە بەر تیشکی خۆر.

١٤-لەخۆوە دەرمان بەکارمەهێنە.تەنیا ئەو دەرمانانە بەکاربهێنە کە پزیشکی تایبەتمەند بۆی نووسیوی. دووربە لە بەکارهێنانی دەرمانە ژان لابەرەکان.هەروەها دەرمان لە نۆرینگەکانی لاکۆڵانان وەرمەگرە و دووربە لێیان.



نۆڕینگە





به سەرپەرشتی د. پشتیوان مامە
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

پ/پەشێو:پەیوەندی نێوان نەخۆشی ڕەبۆوسێکس چییە؟

و/زایندەیی (سێکس)بەشێکی گرنگی ژیانی تەندروستەوپەیوەندی خێزانی تەندروستە.نەخۆشی ڕەبۆنەخۆشیەکی باوەوزۆران لەئافرەتان وپیاوان ئەونەخۆشیەیان هەیە.بەڵام زۆربەی ئەوانەی ڕەبۆیان هەیەڕەنگ بێت شەرم بکەن باسی ئەولایەنەی تەندروستی خۆیان بکەن،ئەویش لایەنی سێکسیەبەتایبەتی کاردانەوەی ڕەبۆلەسەرکرداری سێکس کردن.هەرجارێک سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی خۆت بکەیت،پزیشک چەندپرسیارێکت لێدەکات بۆزانینی ڕادەی کۆنترۆل بوونی نەخۆشیەکەت.بەڵام بەهۆی بارودۆخی کۆمەڵایەتی ونەبوونی ڕۆشنبیری گشتی ونەبوونی هۆشیاری دروستی،ڕەنگ بێت دکتۆرەکەپرسیاری لایەنی سێکسی لێنەکات یان هەرلەبیرت نەبێت یان خۆت نەتەوێت باسی بکەیت یان شەرم بکەیت باسی ئەولایەنەی ژیانی خۆت بکەیت.خۆشەویست (د.خ) دەفەرمووێ: (بەبێ نامە مەچوونە لای خێزانەکانتان)، یاوەرانی فەرموویان (نامەچییە)،ووتی:قسەی خۆش وماچ ودواندن.کەواتەئایینی پیرۆزی ئیسلامی بەرنامەیەکی تۆکمەیە.هەرلەبەرئەوەمامۆستایانی ئایینی یارمەتی پزیشکان بدەن لەبڵاوکردنەوەی ئەو ڕۆشنبیرییە تەندروستیەی کەلەفەرموودەکانی خۆشەویست وئایەتەپیرۆزەکانی قورئانی پیرۆز داهاتووە و ڕوونکردنەوەیان وباسکردنیان، بۆ پڕچەک کردنی ڕۆڵەکانی گەلەکەمان بەزانست وزانیاری.

***ڕەبۆوسێکس:** لەدیراسەیەک کەلەم دوایەداکراولەیەکەکانی فریاکەوتن لەوویلایەتەیەکگرتووەکانی ئەمریکالەسەر٣٥٦کەس،کەنەخۆشی ڕەبۆیان هەبووە.دەربارەی پەیوەندی نێوان ڕەبۆبەسێکس دەرچووکە٨٠٪لەوانەپێش دووهەفتەکرداری سێکسیان کردبوو.ئەوانەی ڕەبۆیان هەیە٦٠٪یان لاوازی دەکەوێتەکرداری سێکس کردنیان وبەدڵی خۆیان سێکس ناکەن.سێکس پانزدەهەمین هۆکارەبۆزیادلۆهاتنی نۆرەی ڕەبۆ.وەلاوازی سێکسی سێیەم کاردانەوەی نەخۆشی ڕەبۆیەدوای نەتوانینی خۆماندووکردن وتەمبەڵی لەکارکردن.

***چۆن ڕەبۆدەبێتەهۆی لاوازی سێکسی؟**

١-ماندووبوون بەسێکس:ئەمەش وادەکات کەسەکەنەتوانێت سێکس بکات.هەندێک لەوانەی ڕەبۆیان هەیەدوای چواربۆشەش سەعات دوای سێکس کردنەکەنیشانەکانی ڕەبۆیان بۆدێت. ئەمەش دەتوانرێت چارەسەربکرێت بەپێدانی دەرمان پێش سێکس کردن یان لەوانەیەنیشانەی ئەوەبێت کەنەخۆشی ڕەبۆیەکەی تەواوکۆنترۆل نەبووەوپێویستەدەرمان زیاتربکرێت.

٢-هەستەوەری بۆتۆوی پیاوەکە:ئەولەئافرەتان ڕوودەدات کەئافرەتەکەبەتۆوی پیاوەکەهەستەوەری بۆدروست دەبێت ونیشانەی بۆدێت.

٣-هەستەوەری بۆکۆندۆم:لەوبارەداکەسەکەبەهۆی بەکارهێنانی کۆندۆم هەستەوەری بەماددەی لاتێکس (Latex)پەیدادەکات.

٤-سێکس بۆیەکەم جار:زۆرکەس لەوانەی کەیەکەم جارسێکس دەکەن.ئەوجاری کەمەدەبێتەهۆی زیادبوونی نیشانەکانی ڕەبۆ.لەلایەک بەهۆی کاردانەوەی لەسەردەروونی تاکەکەولەلایەکیتربەهۆی ووروژاندنی کۆئەندامی بەرگری لەش کەدەبێتەهۆی زۆربوونی خانەقەپگرەکان وخانەخڕۆکەسپیەکانی،وەک (Basophil&Mast Cell).

چارەسەر:هەروەک ئەوانەی ڕەبۆیان هەیە،ئەگەرنەخۆشیەکەت تەواوکۆنترۆل نەبووەئەواپزیشک دەرمانی کۆنترۆل کردنی نەخۆشی ڕەبۆکەت بۆدەنووسێت یان دەرمانت بۆدەنووسێت پێش کرداری سێکس کردنەکە.

پ/ئەحمەد:بۆن لەدەمم دێت؟هۆکارەکەی چییە؟ئایانەخۆشیە؟

و/بۆن هاتن لەهەناسەیان لەدەم هۆکاری یەکجارزۆری هەیەوپێدانی چارەسەربەندەلەسەردۆزینەوەی

هۆکاری بۆن هاتنەکە.هۆکاری بۆنی بۆگەنی لەدەم،ئەمانەن:

ا.هۆکارەگشتیەکان:

١-هەوکردنی ڕێڕەوەکانی سەرەوەی هەناسەدان (وەک:هەوکردنی ئالووەکان لەوزەتێن).
٢-هەوکردنەکانی بۆڕی هەواوکێم دروست بوون لەبۆڕی هەوا.
٣-بوونی هەندێک ماددەلەخوێن،کەبۆنی دەم ناخۆش دەکەن،وەک:
ا.خواردن:وەک پیازوسیر. ب.ماددەی نامۆ لە ناو خوێن (وەک:کیتۆن لە نەخۆشی شەکرە).
٤.نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس: (وەک:ترشان وسۆتانەوەی سورێنچک وگەدە).
٥-نەخۆشیەکانی خوێن (وەک: شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان).

ب.هۆکارەکانی ناودەم:

١-ناپاک وخاوێنی دەم وددانەکان:مانەوەی خۆراک لەنێوان کەلێنی ددانەکان،بەهۆی:
ا.ددانی خراپ وخواروخێچ.
ب.خراپ پڕکردنەوەی ددانەکان وشکانی پڕکردنەوەی ددان.
ج.کلۆربوونی ددان وپشت گوێ خستنیان.
د.بوونی پردی ددان وماددەی ڕاستکردنەوەی ددان کەخراپ بوون.
٢-نەخۆشییەکانی پدو: (وەک: هەوکردنەکانی پدو، گیرفانەکانی پدو).
٣-مردنی دەماری ددانەکان وبوونی کێم لەددانەکان.

چارەسەرکردنی: چارەسەرکردنی بۆنی بۆگەنی لەدەم بەزانینی هۆکاری بۆن هاتنەکەدەبێت.چارەسەرکردن بەگوێرەی هۆکارەکە دەبێت.ئەگەر هۆیەکەی گشتی بوودەبێت چارەسەری ئەونەخۆشیەبکەیت کەبۆتەهۆی بۆن هاتنەکەبەڵام ئەگەر بە هۆی ناودەم وددانەکان بووئەوادەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕی ددان بکەیت.زۆرماددەی پاککەرەوەی دەم وددان (غسول فموی)هەن دەتوانیت کەلکیان لێوەربگریت بەشێوەیەکی کاتی بەڵام هەردەبێت سەردانی پزیشک بکەیت بۆزانینی هۆکارەکەی بەتایبەتی ئەگەربۆن هاتنەکە بەردەوام بوو.

پ/سوران شوان: تەمەن١٩٨٦،سۆران.(من شتێکم لەپێست زیاد دەبێت وەکو زیادە گۆشت بەڵام زیادە گۆشت نییە؟

و/زیادبوونی هەرشتێک لەسەرپێست پێویستی بەڕوونکردنەوەی تەواوهەیە:کاتی وماوەی بوونی ئەونیشانەیە؟ئایالەوەتەی هەستی پێدەکەیت قەبارەکەی ڕووڵەزیادبوون کردووە (گەورەبووە)؟هەروەهائایامووی تێدایەیان نا؟بوونی هەرنیشانەیەک بۆزیاترگەیشتن بەجۆری نەخۆشیەکە و دیاریکردنی. پێویستی بەوەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەی سەرەوەهەیەلەگەڵ زانینی ئەوەی،ئایالەگەڵ پەیدابوونی ئەونیشانانە لە بنەڕەتدا هیچ نەخۆشیەکی درێژخایەن هەبووە؟هەرچی سەبارەت بەوەڵامی پرسیاری ئەو برادەرەیە لە بەر ئەوەی تەمەنەکەی بیست وپێنج ساڵە.مرۆڤ لەو تەمەنەدا لە زۆربەی نەخۆشیە ترسناکەکان بەدوورە.بوونی ئەوشتە لە سەرپێست لەوانەیە ب ەهۆی بوونی چەوری لەژێرپێست یان نەخۆشیەکی پێست یان زیادەی بێئازار لەپێست بێت وهیچ مەترسیەکی نییە.یان لەوانەیە بەهۆی بوونی هەستەوەری بۆماددەیەکی دیاریکراوبێت، چونکەزۆرهەستەوەری هەیەکەماوەیەکی درەنگترلەبەرکەوتن یان وەرگرتنی ماددەی دیاریکراوکەهەستەوەریت پێی هەیەدەردەکەوێت.پێویستت بەچارەسەرکردن نییە.

پ/دەریا:تەمەن١٩٨٥،کاتێک میزدەکەم زۆرجارلەگەڵ میزەکەمدا سپێرمی زۆر دێتە دەرەوە ، بەتایبەتی ئەو کاتانەی کەشەیتانی نەبوومە یان کەخۆم خاڵی نەکردۆتەوە؟

و/بوونی ئارەزووبۆسێکس کردن لەپیاوێکەوەبۆیەکێک یترئەگۆڕێت،پرسیارەکەت کەمێک لەڕاستیەوەدوورە. ئامۆژگاریم:بڕۆژن بێنەوبیرت بخەرەسەرژن هێنان.



زەردهەڵگەڕانی ددانەکان



د.موئەید ئەمین ئیبراهیم
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ددان و چاندنی ددان

ڕەنگی ددانەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیترده‌گۆڕێت. هیچ ڕەنگێک نییە بڵێین ئەوە ڕەنگی ئاسایی ددانەکانە.هەرکەسە و ڕەنگێکی تایبەتی بەخۆی هەیە کە لەگەڵ ڕەنگی پێست ودەموچاوی دەگونجێت. بەڵام زۆرجارددانەکان ژەنگ دێنن یان ڕەنگێکی دێزە وقێزەوون وەردەگرن.گۆڕان و زەرد هەڵگەڕانی ڕەنگی ددانەکان چەندەها هۆکاری هەیە:

١- هۆکارەدەرەکیەکان:

ا.نیشتنی مادده و ڕەنگەکان لەسەرددانەکان:هەندێک ڕەنگ لە خواردن ودەرمان وخواردنەوەکان هەیە لەسەر ڕووی ددانەکان دەنیشێت.ئەمەش لەکاتی زۆر بەکارهێنانی ئەو دەرمانە یان زۆر خواردن و خواردنەوەی ئەو خۆراکانە.بۆ نموونە:زۆر بەکارهێنانی وخواردنەوەی چایە و قاوە و جگەرەکێشان وهەندێک دەرمان وەک ئەو شروبانەی بۆ چارەسەرکردنی کەم خوێنی بەکاردێن.هەروەها ئەو دەرمانانەی کە وەک غەرغەرە بەکاردێت لەکاتی بوونی هەوکردنی پدووەکان بۆنموونە:کلۆرهێکسدین.ئەمەش چارەسەردەکرێت بە گرنگیدان بە خاوێنی ددانەکان،ئەویش بە شووشتنی ددانەکان بە فلچە و هەویری تایبەتی ددان شووشتن وسەردانیکردنی پزیشکی ددان ساڵی دووجار بۆ خاوێن کردنەوەیان و چاودێری کردنیان.

ب.کۆبوونەوەی قەتماغە و پارچەی پاشماوە لە سەرددانەکان کە پڕن لە میکرۆب بەتایبەتی هەردووجۆر بەکتریا چیلکەیی (lacto bacillus)وبەکتریای زنجیرەیی (Streptococcus Mutans) .هەروەها نیشتنی کلس لەسەرددانەکان.چونکە ئەگەر ددانەکان خاوێن نەکرێتەوە بەشێوەیەکی ڕاست وتەواو و ڕێک لەوانەیە ببێتە هۆی کۆبوونەوەی ئەو پارچانە



Teeth Discoloration

لەسەرددانەکان ودواترنیشتنی کلس لەسەرددانەکان. ئەمەش وادەکات ڕەنگێکی وەکو تەنیماو یان خۆڵەمێشی یان زەردباوی هەبێت.ئەمەش دەتوانرێت چارەسەر بکرێت بە پاک ڕاگرتنی دەم وددان.ساڵانە دوو جارخاوێن کردنەوەی ددانەکان لای پزیشک.

٢-هۆکارەناوەکیەکان:

گۆڕانی ڕەنگی ددان بەهۆی گۆڕان لە پێکهاتەی ددانەکان ڕوو دەدات.ئەمەش بە زۆری ئەو کاتانە ڕوودەدات لەکاتی لەناوچوونی ددان یان دوای بڕینی دەماری ددان.ڕێگای تایبەتی هەیە بۆ خاوێن کردنەوەی ددانەکان وسپیکردنەوەی ددانەکان،کە پزیشکی ددان زۆر بە ئاسانی سازی دەدات.ڕەنگێکی ئاسایی دەداتەوە بە ددانەکان.

٣-هۆکارە زگماکیەکان:

ئەم هۆکارانە بە هۆی گۆڕان لە ڕەنگی ئەو ماددانەی ددان پێکدێنێت ڕوودەدات.بۆ نموونە:گۆڕانی ڕەنگی ددان لە کاتی بەکارهێنانی دەرمانی تێتراسایکلین یان بەهۆی هەندێک نەخۆشی زگماکی ددانەکان.بۆ نموونە:نەخۆشیەکانی خراپ دروست بوونی ددانەکان یان خراپ پێکهاتنی مینا.

*ڕێگاکانی چارەسەرکردن:زۆربەی حاڵەتەکانی زەرد هەڵگەڕانی ددانەکان دەتوانرێت چارەسەربکرێت،بەم ڕێگایانەی خوارەوە:

١-سپیکردنەوەی ددانەکان لای پزیشک: پزیشکی تایبەتمەند ددانەکان خاوێن دەکاتەوە.هەموو کەس دەبێت ساڵی دووجارسەردانی پزیشکی ددان بکات بۆ دڵنیابوون لە دروستی ددانەکان.

٢-سپیکردنەوەی ددانەکان: ئەمەش لە ڕێگای بەکارهێنانی ماددەی دیاریکراوی،وەک: هایدرۆجینی پیرۆکساید یان کاربامید پیرۆکساید ئەمە یەکێکە لە باشترین ڕێگاکانی چارەسەرکردن.ئەم ماددانە بە چڕی دیاریکراو بۆ سپیکردنەوەی ددانەکان بەکاردێت. هەیە لەلای پزیشک ودەتوانرێت لەماڵەوەش بەکاربێت بەگوێرەی ڕێنماییەکان.

٣-پڕکردنەوەبەریقەدارەکان (الحشوات اللصاقە): دەتوانرێت پڕکردنەوە بریقەدارەکان بۆ ئەو ددانانە دابنرێت کە ڕەنگی وەک ڕەنگی ددان ئاسایی بێت.ئەو ڕێگایەش ئەو کاتە بەکاردێت کە ڕێگایەکانیتر سوودی نەبێت.

٤-کیفک (التیجان الخزفیە): لەو کاتانەی ددانەکە بەتەواوی ڕەش بووە بەکاردێت.بەتایبەتی لەکاتی خراپ دروست بوونی عاج یان مینای ددان.





هەرچارەوباسێک

شیری تەگە

ێش چەند سالێک کەس نی یە لە ئێمە گوێ بیستی چارەسەر بەشیری تەگە نەبوبێ. کە ئەو پیرە تەگەیە لە گوندێک لە گوندەکانی دەشتی شەمامک بوو خەلک ڕاکە ڕاکەیان بوو بۆ بەدەست هێنانی قومێک شیری تەگە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی (نۆرەی دل ، هەموو جۆرەکانی شێر پەنجە ، سیل ، تەلەسیما کۆری ، کـەڕی، جەلتە، شێتی، نەزۆکی). کە لەهەموو شارەکانی کوردستان و باشوری عێراق و بەغدا موسل کەرکوک دەهاتن. واستەیان دەکرد بۆ بەدەستهێنانی ئەم قومە شیرە. بۆیە بەسەرهاتێکی چارەسەر بەم شیرە دەگێرینەوە. ڕۆژێک نەخۆشێک هەبوو،هەفتانە لەبەشی بوژانەوەی دل لەنەخۆشخانەی فێرکردن دەنوێنرا. بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک پاشان چارەسەری پێویستی بۆ دەکرا و دەگەڕایەوە ماڵەوە،لەسەر دەرمان و چارەسەر دادەنرا. بەڵام ڕۆژێک بینیم لەسەر شاشەی یەکێک لە تەلەفزیۆنەکانی کوردستان دانیشتوە و چاوپێکەوتنی لەگەل دەکرێ .گوایە بەتەواوی چاک بۆتەوە لەکۆل دەرمان وبردنی بۆ نەخۆشخانە بۆتەوە،پێویستی بەبوژانەوەی دل نەما، بەتەواوی چاک بۆتەوە. پاش خواردنەوەی ئەو قومە شیرەی پیرە تەگەیەی عارەبکەندی پێویستی بەدەرمان نەماوەو تەندروستی زۆرباشە .بەڵام پاش چەندرۆژێکی کەم پاش چاوپێکەوتنەوەکەلە سەر دیواری شار نوسراوە .پرسەو سەرەخۆشی بۆ ئەوکەسە نەخۆشەی کە پێش چەند ڕۆژێک چاوپێکەوتنی کردبوو، دەرکەوت ئەوجارە کە نۆرەی دلی بۆهاتبوو،دەلێ ناچمە نەخۆشخانە بۆ نووستن لە بەشی بوژانەوەی دل .وە دەرمان بەکارناهێنێت گوایە قومەکی تر شیری بۆ بێنن.بەڵام کەس وکاری هەر هەول دەدەن بۆ ئەوەی بەزووترین کات بگەینرێتە نەخۆشخانە چونکە باری تەندروستی بەرەو خراپی دەچوو بەڵام لەبەر درەنگ گەیاندنی بۆ نەخۆشخانە لەرێگا گیان لەدەست دەدات. خوا سێبوری کەس وکاری بدات. بەڵام ئەم بەسەرهاتە ڕاستەقینەیە نەک خەیاڵ. ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی ڕۆشنبیری تەندروستی ونەخوێندەواری ونەزانی خەڵک .کە بەو هەموو بیروباوەڕە هەڵدەخەڵەتێن کە گیانی خەڵک دەخەنە مەترسی یەوە. بە شیری تەگە نووشتە،لێزەری چاو،زمانی پیرەژنێک بۆ چارەسەری چاو. ئایا ئەمە خەڵک خافلاندن وفرت وفێلکردن نییەلەخەلک ؟کە هەندێک کەس بەم کارە بێ بنج وبنامایانە هەڵدەستن زۆر جار پشتگیریان دەکرێ لەجیاتی سزا بدرێن. وە وەزارەتی تەندروستی لەم کارانە خۆی بێدەنگ کردووە.



د. مقصود اسماعیل
پسپۆڕی ئێسک وشکان
نەخۆشخانەی سۆرانی گشتی